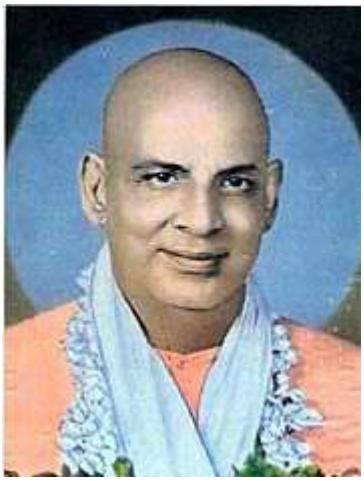
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

KUNDALINI YOGA

İle

SRI SWAMI SIVANANDA



Sri Swami Sivananda
Kurucusu
İlahi Yaşam Topluluğu

HİZMET ET, SEV, VER,

ARINDIRIN, MEDİTASYON YAPIN,

FARK ETMEK

Öyle diyor

Sri Swami Sivananda

İLAHİ BİR YAŞAM DERNEĞİ YAYINI

Onuncu Baskı: 1994
(Kopya 10.000)

World Wide Web (WWW) Sürümü: 1999 WWW sitesi:
http://www.rsl.ukans.edu/~pkanagar/divine/

Bu WWW yeniden basımı ücretsiz dağıtım içindir

© İlahi Hayata Güven Topluluğu

ISBN 81-7052-052-5

Tarafından yayınlandı
İLAHİ YAŞAM TOPLULUĞU
PO SHIVANANDANAGAR —249 192
Bölge Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh,
Himalayalar, Hindistan.

OM

BELLEKTE

İLE İLGİLİ

PATANJALI MAHARSHI,
YOGI BHUSUNDA, SADASİVA BRAHMAN,
MATSYENDRANATH, GORAKHNATH, İSA MESİH,
LORD KRISHNA VE TÜM DİĞER YOGİNLER
BUNU KİM AÇIKLADI
YOGA BİLİMİ

YAYINCILARIN NOTU

Sri Swami Sivananda Saraswati'yi ruhsal yenilenmeye susamış, okuyan bir topluluğa tanıtmaya çalışmak tamamen gereksiz görünebilir. Rishikesh'teki güzel Aşramından ruhsal bilgiyi ve ruhsal mükemmellikten doğan huzuru yaydı. Onun kişiliği, başka hiçbir yerde, eğitici ve yükseltici kitaplarında olduğu kadar tam olarak ortaya çıkmamıştır. Ve Kundalini Yoga hakkındaki bu küçük cilt, bariz sebeplerden ötürü belki de tüm kitapları arasında en hayati olanıdır.

Kundalini, içimizdeki tüm organik ve inorganik maddelerin altında yatan, kıvrılmış, hareketsiz, kozmik güçtür ve onunla ilgilenen herhangi bir tez, çok soyut olmaktan ancak büyük zorluklarla kaçınabilir. Ancak ilerleyen sayfalarda bu kozmik gücün altında yatan teori en ince ayrıntısına kadar incelenmiş ve bireylerde bu büyük saf gücü uyandırmak için pratik yöntemler önerilmiştir. Kundalini Yoga'nın teorisini açıklıyor ve uygulamasını gösteriyor.

Bu kitabın, maneviyat adayları için Yogik egzersizlerin henüz keşfedilmemiş bir dalının karanlık sokaklarında ona yol gösterecek nazik bir ışık görevi göreceğine, meslekten olmayanlar için ise çok sayıda yeni bilgi içerdiğinden eminiz. Yoga kültürü bilgisine değerli bir katkı olacak.

— İLAHİ YAŞAM TOPLULUĞU

GURU STOTRA

sT:av:rö j:¤m:ö vy:apt:ö y:etkeWc:t:Î s:c:rac:rm:Î .

t:tp:dö deS:üt:ö y:ðn: t:sm:ò Â:ig:Ørv:ð n:m:H ..

sthàvaraü jaïgamaü vyàptaü yatki¤cit sacaràcaram |
tatpadaü dar÷itaü yena tasmai ÷ragurave namaş ||

"Canlı ve cansız, hareketli ve hareketsiz tüm bu dünyayı kaplayan Kendisini idrak etmeyi mümkün kılan Guru'ya selamlar."

A:ðökarö eb:ndÙs:öy:ØVt:ö en:ty:ö Dy:ay:ent: y:ð n:raH .

kam:dö m::ðx:dö c:òv: A:ðökaray: n:m::ð n:m:H ..

oükàraü bindusaüyuktaü nityaü dhyàyanti ve naràş |
kàmadaü mokùadaü caiva oükàràya namo namaş ||

"Kişinin arzu ettiği her şeyi veren ve aynı zamanda her zaman Bindu ile birleşmiş olan Omkara üzerinde meditasyon yapanlara özgürlük veren Omkara'ya selam olsun."

wan:S:eVt:-s:m:aZt:¶v:m:al:a-ev:B:Üe\:N:ð .

B:ØeVt:-m:ØeVt:)da*:ð c: t:sm:ò Â:ig:Ørv:ð n:m:H ..

j¤àna÷akti-samàråóha-tattvamàlà-vibhåùiõe | ne
demek istediğinizi öğrenin ||

“İlim ve Güçte yerleşik olan, İlim çelenkleriyle süslenmiş ve hem dünyevi refahı hem de özgürlüğü bahşeden Guruya selamlar olsun.”

DEVI STOTRA

Kdmb:v:n:m:Dy:g:a	kn:km:NRl::ðp:esT:t:a
\:Röb:Ø,hv:aes:n:i	s:t:t:es:¹s::òdaem:n:im:Î .
ev:Röeb:t:j:p:a,ec:	ev:kc:c:ndÓc:ÜRam:eN:
e*:l::ðc:n:kÙXÙöeb:n:i	e*:p:Ørs:Øndrim:aÂ:y:ð ..
kadambavanamadhyagàü ùaóaüburuhavàsinàü vióaübitajapàruciü trilocanakuñuübināü	kanakamaõóalopasthità.N satatasiddhasaudàminām | vikacacandracåóàmaõiü seyahat etmek ||

"Kadamba ormanında yaşayan, altın diskin üzerinde oturan ve Yoginlerin altı nilüferinde yaşayan, mükemmelleşmiş insanın kalbinde şimşek gibi parıldayan üç gözlü Olan'ın karısı Tripurasundari'ye sığınıyorum. güzelliği Japa çiçeğininkini aşan ve alnı dolunayla süslenmiş olanlar.”

y:*: ekeWc:t:Î Vv:ec:¾st:Ø s:ds:¾aeK:l:aetm:kñ .

t:sy: s:v:üsy: y:a S:eVt:H s:a tv:ö ekö st:Üy:t:ð s:da ..

yatra ki¤cit kvacidvastu sadasadvàkhilàtmike | tasya
sarvasya ÷aktiş sà tvaü kiü ståyate sadà ||

“Ey her şeyin, hangi yerde ve zamanda var olan her şeyin, sebep veya sonuç olarak var olan Zat'ı, bunların arkasındaki Güç Sensin; Sen nasıl övülebilirsin?”

m:haev:½a m:ham:ay:am:ham:ðD:am:hasm:àet:H .

m:ham::ðha c: B:v:t:im:hadðv:im:has:Øri ..

mahàvidyà mahàmàyà mahàmedhà mahàsmçtiş |
mahàmohà ca bhavatà mahàdevà mahàsurá ||

“Sen Yüce Bilgisin, Mayasın, akılsın, hafızasın, yanılgısın ve hem tanrıların hem de iblislerin büyük Hünerisin.”

SİVA STOTRA

krc:rN:kát:ö v:aVkay:j:ö km:üj:ö v:a

Â:v:N:n:y:n:j:ö v:am:an:s:ö c:ap:raD:m:Î .

ev:eht:m:ev:eht:ö v:as:v:üm:ðt:t:Î x:m:sv:

j:y: j:y: k,N:abD:ð Â:im:hadðv: S:mB::ð ..

karacaraõakçtaü ve karmajaü ve
÷ravaõanayanajaü ve mànasaü càparàdham |
vihitamavihitaü ve sarvametat kùamasva jaya
jaya karuõàbdhe ÷rāmahàdeva ÷ambho ||

“Ellerle ve ayaklarla, sözle, bedenle, kulak ve gözlerle, ya da düşünceyle işlenen günahlar, ister işlensin ister ihmalden olsun, bütün bu günahları bağışlar. Sana hamd olsun, merhamet okyanusu! Ey Mahadeva, Ey Shambho!”

—Sri Sankaraçarya

SESİN DÖRT AŞAMASI

Vedalar İşvara'nın ses tezahürünü oluşturur. Bu sesin dört bölümü vardır: Yalnızca Prana'da tezahür bulan Para, zihinde tezahür bulan Pasyanti, Indriyas'ta tezahür bulan Madhyama ve açık ifadede tezahür bulan Vaikhari.

Artikülasyon, ilahi ses enerjisinin son ve en kaba ifadesidir. Ses enerjisinin en yüksek tezahürü, ilk ses, ilahi ses Para'dır. Para sesi olur

kök fikirler veya tohum düşünceler. Sesin ilk tezahürüdür. Para'da ses farklılaşmamış bir biçimde kalır. Para, Pasyanti, Madhyama ve Vaikhari sesin çeşitli dereceleridir. Madhyama, sesin orta derecede ifade edilmemiş halidir. Onun yeri kalptir.

Pasyanti'nin yeri göbek veya Manipura Çakradır. İnce bir iç görüşe sahip olan Yoginler, tüm dillerde ortak olan, sesin titreşimli homojenliğine sahip, rengi ve biçimi olan bir kelimenin Pasyanti halini deneyimleyebilirler. Hintliler, Avrupalılar, Amerikalılar, Afrikalılar, Japonlar, kuşlar, hayvanlar; hepsi sesin veya sesin Pasyanti halindeki bir şeyin Bhavana'sını deneyimliyor. Jest bir tür sessiz, ince dildir. Bu, tüm insanlar için bir ve aynıdır. Herhangi bir ülkenin herhangi bir bireyi, susadığında elini belirli bir şekilde ağzına götürerek aynı hareketi yapacaktır. Nasıl ki kulaklar aracılığıyla çalışan tek ve aynı güç veya Shakti işitmeye, gözler aracılığıyla görmeye vb. dönüşürse, aynı Pasyanti cisimleştiğinde farklı ses biçimleri üstlenir. Rab Kendisini Maya gücü aracılığıyla ilk önce göbekteki Muladhara Çakrada Para Vani olarak, sonra kalpte Madhyama olarak ve en sonunda boğazda ve ağızda Vaikhari olarak gösterir. Bu O'nun sesinin ilahi inişidir. Tüm Vaikhari yalnızca O'nun sesidir. Virat Purusha'nın sesidir.

ÖNSÖZ

Ey İlahi Ana Kundalini, insanlarda saklı olan İlahi Kozmik Enerji! Sen Kali, Durga, Adisakti, Rajarajeswari, Tripurasundari, Maha-Lakshmi, Maha-Sarasvati'sin! Bütün bu isimleri ve formları sen taktın. Bu evrende Prana, elektrik, kuvvet, manyetizma, uyum, çekim olarak tezahür ettiniz. Bütün bu evren Senin koynundadır. Milyonlarca selam sana. Ey bu dünyanın anası! Sushumna Nadi'yi açmam ve Seni Çakralar boyunca Sahasrara Çakraya götürmem ve kendimi Seninle ve Senin eşin Lord Siva ile birleştirmem için bana öncülük et.

Kundalini Yoga, Kundalini Sakti'yi, ruhsal enerjinin altı merkezini (Shat Çakralar), uyuyan Kundalini Sakti'nin uyandırılmasını ve başın tepesindeki Sahasrara Çakra'da Lord Siva ile birleşmesini tedavi eden Yogadır. Bu kesin bir bilimdir. Buna Laya Yoga da denir. Altı merkez, Kundalini Sakti'nin başın tepesine geçmesiyle delinir (Bheda Çakrası). 'Kundala' 'sarmal' anlamına gelir. Onun formu sarmal bir yılan gibidir. Kundalini adı buradan gelir.

Herkes, insanın tüm eylemlerinde sahip olduğu tek amacın, kendi mutluluğunu güvence altına almak olduğu konusunda hemfikirdir. Bu nedenle, insanın en yüksek ve nihai amacı, sonsuz, sonsuz, kesintisiz, yüce mutluluğa ulaşmak olmalıdır. Bu mutluluk kişinin yalnızca kendi Özünde veya Atman'ında yaşanabilir. Bu nedenle, bu sonsuz Mutluluğa ulaşmak için içini araştır.

Düşünme yeteneği sadece insanda mevcuttur. İnsan yalnızca akıl yürütebilir, düşünebilir ve muhakeme yapabilir. Karşılaştırma ve karşıtlık kurabilen yalnızca insandır. *P*içinde *ro*k *S*ahmak *Eksileri* ve kim çıkarım ve sonuç çıkarabilir? Bu, yalnızca onun Tanrı bilincine ulaşabilmesinin nedenidir. Sadece yiyip içen ve zihinsel yetisini Kendini gerçekleştirme yönünde kullanmayan kişi yalnızca bir zalimdir.

Ey dünyevi düşünenler! Ajnana'nın uykusundan uyanın. Gözlerini aç. Atman bilgisini edinmek için ayağa kalkın. Manevi Sadhana yapın, Kundalini Sakti'yi uyandırın ve o 'uykusuz uykuyu' (Samadhi) alın. Kendinizi Atman'da boğun.

Chitta zihinsel maddedir. Çeşitli biçimler alır. Bu formlar Vrittis'i oluşturur. Dönüşüyor*P*(*Arinama*). Bu dönüşümler veya değişiklikler düşünce dalgaları, girdaplar veya Vrittis'tir. Eğer Chitta bir mango düşünürse, Chitta gölünde bir mangonun Vritti'si oluşur. Bu durum azalacak ve süt aklına gelince başka bir Vritti oluşacak. Sayısız Vrittis Chitta okyanusunda yükselip alçalıyor. Bu Vrittis zihinde huzursuzluğa neden olur. Vrittis neden Chitta'dan ortaya çıkıyor? Samskaralar ve Vasanalar yüzünden. Eğer tüm Vasanaları yok ederseniz, tüm Vrittiler kendiliğinden yok olacak.

Bir Vritti yatıştığında bilinçaltında kesin bir izlenim bırakır. Samskara veya gizli izlenim olarak bilinir. Tüm Samskaraların toplamı "Karmasaya" veya eserlerin haznesi olarak bilinir. Buna Sanchita Karma (birikmiş çalışmalar) denir. Bir adam fiziksel bedenini terk ettiğinde, 17 Tattva ve Karmasaya'dan oluşan astral bedenini de beraberinde zihinsel düzleme taşır. Bu Karmasaya, Asamprajnata Samadhi aracılığıyla elde edilen en yüksek bilgiyle yakılır.

Konsantrasyon sırasında zihnin dağılan ışınlarını dikkatli bir şekilde toplamanız gerekecektir. Vrittis, Chitta okyanusundan sürekli yükselecek. Dalgalar ortaya çıktıkça onları bastırmanız gerekecek. Tüm dalgalar azalırsa zihin sakin ve dingin hale gelir. O zaman Yogi huzurun ve mutluluğun tadını çıkarır. Bu nedenle gerçek mutluluk içinizdedir. Bunu parayla, kadınlarla, çocuklarla, isimle, şöhretle, rütbeyle ya da güçle değil, zihninizi kontrol ederek elde etmeniz gerekecek.

Zihnin saflığı Yoga'da mükemmelliğe yol açar. Başkalarıyla uğraşırken davranışlarınızı düzenleyin. Başkalarına karşı kıskançlık duygusu taşımayın. Şefkatli olun. Günahkarlardan nefret etmeyin. Herkese karşı nazik olun. Üstlerinize karşı kayıtsızlık geliştirin. Yoga pratiğinize maksimum enerjinizi koyarsanız, Yoga'da başarı hızlı olacaktır. Özgürleşmeye ve yoğun Vairagya'ya karşı keskin bir özleminiz olmalı. Samimi ve ciddi olmalısınız. Samadhi'ye girmek için niyet ve sürekli meditasyon gereklidir.

Srutis ve Shastras'a sağlam bir inancı olan, Sadachara'ya (doğru davranış) sahip olan, kendisini sürekli Guru'sunun hizmetine adayan ve şehvet, öfke, Moha, açgözlülük ve kibirden arınmış olan kişi, bu Samsara okyanusunu kolayca geçebilir ve ona ulaşır. Samadhi çabuk. Ateşin bir yığın kuru yaprağı yakması gibi, Yoganın ateşi de tüm Karmaları yakar. Yogi Kaivalya'ya ulaşır. Samadhi aracılığıyla Yogi sezgiye kavuşur. Gerçek bilgi bir saniye içinde onun içinde parlar.

Neti, Dhauti, Basti, Nauli, Asanalar, Mudralar vb. bedeni sağlıklı, güçlü ve mükemmel kontrol altında tutar. Ancak bunlar Yoga'nın her şeyi ve sonu değildir. Bu Kriyalar Dhyana uygulamanızda size yardımcı olacaktır. Dhyana, Samadhi, yani Kendini gerçekleştirme ile doruğa ulaşacak. Hatha Yogik Kriyas'ı uygulayan kişi Purna Yogi değildir. Asamprajnata Samadhi'ye giren kişi yalnızca Purna Yogi'dir. O bir Svatantra Yogi'dir (kesinlikle bağımsızdır).

Samadhi iki çeşittir; Jada Samadhi ve Chaitanya Samadhi. Bir Hatha Yogi, Khechari Mudra uygulaması yoluyla kendini bir kutuya kapatabilir ve bir süre yer altında kalabilir.

aylar ve yıllar. Bu tür Samadhi'de daha yüksek doğaüstü bilgi yoktur. Bu Jada Samadhi. Chaitanya Samadhi'de mükemmel bir 'farkındalık' vardır. Yogi yeni, duyu ötesi bir bilgelikle gelir.

Bir kişi Yogik Kriya'ları uyguladığında, doğal olarak çeşitli Siddhis türleri edinilir. Siddhiler Gerçekleştirime engeldir. Yogi, eğer daha da ilerlemek ve en yüksek aydınlanmaya, nihai Hedefe ulaşmak istiyorsa, bu Siddhi'leri hiç umursamamalıdır. Siddhis'in peşinden koşan kişi, en büyük ev sahibi ve dünyevi düşünen bir adam olacaktır. Kendini gerçekleştirme yalnızca Hedeftir. Bu evrenin toplam bilgisi, Kendini gerçekleştirme yoluyla elde edilen manevi bilgiyle karşılaştırıldığında hiçbir şey değildir.

Yoga yolunda dikkatli bir şekilde yükselin. Yoldaki yabani otları, dikenleri ve keskin köşeli çakıl taşlarını temizleyin. İsim ve şöhret köşeli çakıl taşlarıdır. Şehvetin ince alt akıntısı ottur. Aileye, çocuklara, paraya, öğrencilere, Chelas'a veya Ashram'a bağlılık dikendir. Bunlar Maya'nın formlarıdır. Adayların daha fazla ilerlemesine izin vermiyorlar. Tökezleyen blok görevi görüyorlar. Aday sahte Tushti alır, Sadhana'sını durdurur, aptalca farkına vardığını hayal eder ve başkalarını yüceltmeye çalışır. Bu, kör bir adamın körlere yol göstermesi gibidir. Yoga öğrencisi bir Aşram'a başladığında, lüks yavaş yavaş içeri girer. Orijinal Vairagya yavaş yavaş zayıflar. Kazandıklarını kaybeder ve çöküşünün bilincinde değildir. Ashram dilencilik zihniyetini ve kurumsal egoizmi geliştirir. Bir Sannyasin kıyafeti içinde olmasına rağmen, artık başka bir biçimde (Rupantara-bheda) aynı ev sahibidir. Ey adaylar, dikkat! Sizi ciddi anlamda uyarıyorum. Asla Ashram'lar inşa etmeyin. Şu sloganları hatırlayın: "İnziva, Meditasyon, Adanmışlık." Doğrudan hedefe doğru ilerleyin. En yüksek hedef olan Bhuma'yı fark edene kadar asla Sadhana coşkusundan ve Vairagya'dan vazgeçmeyin. Kendinizi isim, şöhret ve Siddhis çarkına kaptırmayın.

Nirvikalpa süper bilinç durumudur. Bu durumda herhangi bir Vikalpa yok. Bu hayatın amacıdır. Artık tüm zihinsel faaliyetler durur. Aklın ve on Indriya'nın işlevleri tamamen sona erer. Aday şimdi Atman'da dinleniyor. Özne ve nesne arasında hiçbir ayrım yoktur. Dünya ve karşıt çiftler tamamen yok olur. Bu her türlü göreliliğin ötesinde bir durumdur. Aday, Benliğin bilgisini, yüce huzuru ve sonsuz, tarif edilemez mutluluğu elde eder. Buna aynı zamanda Yogaroodha durumu da denir.

Kundalini Sahasrara'ya alındığında ve Lord Siva ile birleştiğinde mükemmel Samadhi ortaya çıkar. Yogik öğrenci Ölümsüzlük Nektarını içer. Amaca ulaştı. Kundalini Ana artık görevini yerine getirmiştir. Kundalini Ana'ya şükürler olsun! Onun bereketi hepinizin üzerine olsun!

Om Shantih! Shantih! Shantih!

!

. . j:ag::ð m:a kÙl: kÙNRel:n:i ..

j:ag::ð m:a kÙl:kÙNRel:n:ij:ag::ð m:a .

t:Øem: en:ty:an:nd-sv:-ep:N:i ..

t:Øem: b:ÒÉan:nd-sv:-ep:N:i ..

) s:Øpt: B:Øj:g:akara A:D:ar p:¼v:aes:n:i ..

e*:k:ðn:ð j:l:ð káS:an:Ü, t:aep:t: hEl::ð t:n:

m:Ül:aD:ar ty:j: eS:v:ð sv:y:öB:Ü-eS:v:-v:ðeÅn:i ..

g:cC s:Ø\:Ümn:ar p:T:, sv:aeD:Åan:ð hv::ð uedt:,

m:eN:p:Ür An:aht: ev:S:Ø¹awa s:Wc:aerN:i ..

eS:res: s:h+dl:ð, p:rm: eS:v:ðt:ð em:l:

iRa kr:ð kÙt:Ühl:ð s:ecc:dan:nddaey:n:i ..

j:ag::ð m:a kÙl: kÙNRel:n:ij:ag::ð m:a .

OM

|| bir dahaki sefere kulanım ||

bir kez daha kulakiçi oldu bir kez daha |

tüm gerçekler || tüm
brahmànanda-svaråpiõa ||

para kazanma aracı ||

trikone jale kç÷ànå, tàpita hailo tanu målàdhàra
tyaja ÷ive svayaübhå-÷iva-veùñhinā ||

gaccha suùåmnàra patha, svàdhiùñhàne havo udita,
maõipåra anàhata vi÷uddhàj¤à sa¤càriõõ ||

÷irasi sahasradale, parama ðivete mile kràóà
karo kutåhale saccidànandadàyina ||

daha fazla bilgi için daha fazla bilgi edinin |

ANA KUNDALİNİ'YE DUA

Anne Kundalini'yi uyandırın.
Sen, doğası Ebedi Mutluluk olansın - Brahman'ın Mutluluğu.
Muladhara nilüferinde uyuyan bir yılan gibi mesken tutuyorsun,
bedenim ve zihnim yaralı, etkilenmiş ve sıkıntılı,
Beni kutsa ve temel lotustaki yerini bırak. Evrenin
Kendi Sebebi Olan Efendisi Siva'nın Eşi,
Merkez kanaldan yukarıya doğru ilerleyin.
Svadhishthana, Manipuraka, Anahata, Vishuddha ve Ajna'yı geride
bırakarak. Rabbin Tanrı Şiva ile bir ol.
Beyindeki bin yapraklı nilüfer Sahasrara'da. Orada
özgürce spor yap, Ey Yüce Mutluluğun Vericisi Anne.
Varoluş, Bilgi, Mutlak Mutluluk olan Anne. Uyan,
Kundalini Ana! Uyanmak.

KUNDALİNİ'NİN UYANIŞINA İLİŞKİN DENEYİMLER

Meditasyon sırasında ilahi görüntüler görür, ilahi kokuyu, ilahi tadı, ilahi dokunuşu deneyimler, ilahi Anahata seslerini duyarsınız. Talimatları Tanrı'dan alırsınız. Bunlar Kundalini Shakti'nin uyandığını gösteriyor. Muladhara'da zonklama olduğunda, tüyler diken diken olduğunda, Uddiyana, Jalandhara ve Mulabandha istemsizce geldiklerinde, Kundalini'nin uyandığını bilin.

Nefes hiçbir çaba harcamadan durduğunda, Kevala Kumbhaka hiçbir çaba harcamadan kendiliğinden geldiğinde, Kundalini Shakti'nin aktif hale geldiğini bilin. Prana akımlarının Sahasrara'ya yükseldiğini hissettiğinizde, mutluluğu deneyimlediğinizde, Om'u otomatik olarak tekrarladığınızda, zihinde dünyaya dair hiçbir düşünce kalmadığında, Kundalini Shakti'nin uyandığını bilin.

Meditasyonunuz sırasında gözleriniz kaşlarınızın ortası olan Trikuti'ye sabitlendiğinde, Shambhavi Mudra çalıştığında, Kundalini'nin aktif hale geldiğini bilin. Bedeninizin farklı yerlerinde Prana titreşimlerini hissettiğinizde, elektrik şoku gibi sarsıntılar yaşadığınızda, Kundalini'nin aktif hale geldiğini bilin. Meditasyon sırasında beden yokmuş gibi hissettiğinizde, göz kapaklarınız kapanıp tüm çabalarınıza rağmen açılmadığında, sinirlerinizden aşağı yukarı elektrik benzeri akımlar aktığında bilin ki Kundalini uyanmıştır.

Meditasyon yaptığınızda, ilham ve içgörü aldığınızda, doğa size sırlarını açtığında, tüm şüpheleriniz ortadan kalkar, Vedik metinlerin anlamını açıkça anlarsınız, Kundalini'nin aktif hale geldiğini bilirsiniz. Vücudunuz hava gibi hafifleştiğinde, dengeli bir zihniniz bozulduğunda, tükenmez bir çalışma enerjisine sahip olduğunuzda, Kundalini'nin aktif hale geldiğini bilin.

İlahi sarhoşluğa ulaştığınızda, konuşma gücünüzü geliştirdiğinizde, Kundalini'nin uyandığını bilin. Farkında olmadan farklı Asanaları veya Yoga pozlarını en ufak bir acı veya yorgunluk olmadan uyguladığınızda, Kundalini'nin aktif hale geldiğini bilin. İstemeden güzel ilahiler ve şiirler yazdığınızda, bilin ki Kundalini aktif hale gelmiştir.

ZİHNİN KADEMELİ YÜKSELİŞİ

Çakralar hayati güç olarak Shakti'nin merkezleridir. Başka bir deyişle, bunlar Pranavayu tarafından canlı bedende tezahür ettirilen Pranaşakti merkezleridir ve bunların başkanlığını yapan Devatalar, bu merkezler formunda tezahür eden Evrensel Bilincin isimleridir. Çakralar kaba duyularla algılanamaz. Düzenlenmesine yardımcı oldukları canlının bedeninde hissedilseler bile, ölüm anında organizmanın parçalanmasıyla birlikte yok olurlar.

Zihnin saflığı Yoga'da mükemmelliğe yol açar. Başkalarıyla uğraşırken davranışlarınızı düzenleyin. Başkalarına karşı kıskançlık duygusu taşımayın. Şefkatli olun. Günahkarlardan nefret etmeyin. Herkese karşı nazik olun. Maksimum enerjinizi Yoga pratiğinize koyarsanız Yoga'da başarı hızlı olacaktır. Özgürleşmeye ve yoğun Vairagya'ya karşı keskin bir özleminiz olmalı. Samimi ve ciddi olmalısınız. Samadhi'ye girmek için yoğun ve sürekli meditasyon gereklidir.

Temel arzuları ve tutkuları olan dünyevi bir adamın zihni Muladhara ve Svadhishthana Çakralarda veya sırasıyla anüs ve üreme organının yakınında bulunan merkezlerde hareket eder.

Eğer kişinin zihni arınırsa, zihin Manipura Çakraya veya göbek deliğindeki merkeze yükselir ve bir miktar güç ve neşe deneyimler.

Zihin daha saf hale gelirse, Anahata Çakraya veya kalpteki merkeze yükselir, mutluluğu deneyimler ve Ishta Devata'nın veya koruyucu tanrının parlak formunu görselleştirir.

Zihin son derece arındığında, meditasyon ve bağlılık yoğun ve derin hale geldiğinde zihin Visuddha Çakraya veya boğazdaki merkeze yükselir ve giderek daha fazla güç ve mutluluk deneyimler. Zihin bu merkeze ulaştığında bile alt merkezlere inme ihtimali vardır.

Yogi Ajna Çakraya veya iki kaşın arasındaki merkeze ulaştığında Samadhi'ye ulaşır ve Yüce Benliği veya Brahman'ı idrak eder. Adanmış ile Brahman arasında hafif bir ayrılık duygusu vardır.

Eğer beyindeki manevi merkeze, Sahasrara Çakraya, yani bin yapraklı nilüfere ulaşırsa, Yogi Nirvikalpa Samadhi'ye veya süper bilinç durumuna ulaşır. İkili olmayan Brahman ile bir olur. Tüm ayrılık duygusu yok olur. Bu, bilincin en yüksek düzeyi veya yüce Asamprajnata Samadhi'dir. Kundalini Şiva ile birleşir.

Yogi, öğrencilere talimat vermek ve başkalarına iyilik yapmak için boğazın merkezine inebilir (Lokasamgraha).

KUNDALİNİ'Yİ UYANDIRMAK İÇİN PRANAYAMA

Aşağıdakileri uyguladığınızda, üçgen şeklinde olan ve Kundalini Shakti'nin merkezi olan omurganın tabanındaki Muladhara Çakraya konsantre olun. Sağ baş parmağınızla sağ burun deliğini kapatın. Yavaşça 3 Om sayana kadar sol burun deliğinden nefes alın. Prana'yı atmosferik havayla çizdiğinizi hayal edin. Daha sonra sağ elinizin küçük ve yüzük parmaklarıyla sol burun deliğini kapatın. Daha sonra nefesi 12 Oms boyunca tutun. Akımı omurganızdan aşağıya doğru üçgen nilüfere, Muladhara Çakraya gönderin. Sinir akımının nilüfer çiçeğine çarptığını ve Kundalini'yi uyandırdığını hayal edin. Daha sonra 6 Om'a kadar sayarak sağ burun deliğinden yavaşça nefes verin. Yukarıda belirtildiği gibi, aynı birimleri kullanarak, aynı hayal gücü ve duyguyla işlemi sağ burun deliğinden tekrarlayın. Bu Pranayama Kundalini'yi hızla uyandıracak. Sabah 3 defa, akşam 3 defa yapın. Gücünüze ve kapasitenize göre sayıyı ve süreyi yavaş yavaş ve dikkatli bir şekilde artırın. Bu Pranayama'da Muladhara Çakraya odaklanmak önemli şeydir. Konsantrasyon derecesi yoğunsa ve Pranayama düzenli olarak uygulanırsa Kundalini hızla uyandırılacaktır.

KUNDALINI PRANAYAMA

Bu Pranayama'da Bhavana, Puraka, Kumbhaka ve Rechaka arasındaki orandan daha önemlidir.

Padma veya Siddha Asana'da, yüzünüz Doğu'ya veya Kuzey'e dönük olacak şekilde oturun.

Zihinsel olarak Sat-gurunun nilüfer ayaklarına secde ettikten ve Tanrı ve Guru'yu öven Stotraları okuduktan sonra, kolayca Kundalini'nin uyanmasına yol açacak olan bu Pranayama'yı yapmaya başlayın.

Hiç ses çıkarmadan derin nefes alın.

Nefes alırken Muladhara Çakrada uykuda olan Kundalini'nin uyandığını ve Çakradan Çakraya yükseldiğini hissedin. Puraka'nın sonunda Kundalini'nin Sahasrara'ya ulaştığına dair Bhavana'yı söyleyin. Çakra'nın Çakra'dan sonra görselleştirilmesi ne kadar canlı olursa, bu Sadhana'daki ilerlemeniz o kadar hızlı olacaktır.

Nefesinizi kısa bir süre koruyun. Pranava'yı veya Ishta Mantra'nızı tekrarlayın. Sahasrara Çakraya konsantre olun. Kundalini Ana'nın Lütfuyla ruhunuzu saran cehalet karanlığının dağıldığını hissedin. Tüm varlığınızın ışık, güç ve bilgelik tarafından kaplandığını hissedin.

Şimdi yavaşça nefes verin. Ve nefes verirken Kundalini Shakti'nin yavaş yavaş Sahasrara'dan, Çakradan Çakraya, Muladhara Çakraya indiğini hissedin.

Şimdi işleme yeniden başlayın.

Bu harika Pranayama'yı yeterince övmek imkansızdır. Mükemmelliğe çok çabuk ulaşmayı sağlayan sihirli değnektir. Birkaç günlük uygulama bile sizi olağanüstü görkemine ikna edecektir. Bugünden, tam şu andan başlayın.

Allah size mutluluk, mutluluk ve ölümsüzlük versin.

KUNDALINI

Kundalini kelimesi tüm Yoga öğrencilerinin aşina olduğu bir kelimedir, çünkü yedi çakranın ilki olan Muladhara Çakra'da ikamet eden, sarmal bir yılan formundaki güç olarak iyi bilinir, diğer altısı Svadhishthana, Manipuraka'dır. Sırayla Anahata, Visuddha, Ajna ve Sahasrara.

Japa, meditasyon, Kirtan ve dua şeklindeki tüm Sadhana'ların yanı sıra erdemlerin geliştirilmesi ve hakikat, şiddetsizlik ve kontrol gibi sadeliklerin yerine getirilmesi, en iyi ihtimalle yalnızca bu yılan gücünü uyandırmak ve geçmesini sağlamak için hesaplanır. Svadhishthana'dan başlayarak Sahasrara'ya kadar birbirini takip eden tüm Çakralar;

bin yapraklı nilüfer, Sadasiva'nın veya Parabrahman'ın veya Mutlak'ın oturduğu yer, Kundalini veya Shakti'nin Muladhara'da bulunduğu ve Kundalini'nin yukarıda açıklandığı gibi tüm Çakralardan geçerek adaya özgürlük bahşettiği birleştiği yer. Yogayı ya da Rabbiyle bütünleşme tekniğini titizlikle uygulayan ve çabasında da başarı elde eden kişi.

Duygusal ve cinsel zevklere kendini adamış dünyevi düşünen insanlarda, bu Kundalini gücü, manevi uygulamalar şeklinde herhangi bir uyarıcının olmaması nedeniyle uyuyordur, çünkü bu tür uygulamalarla üretilen güç, yalnızca o yılan gücünü uyandırır, değil. dünyevi zenginlik ve refaha sahip olmak yoluyla elde edilen diğer herhangi bir güç. Aday, Shastra'larda emredildiği gibi ve Kundalini'nin zaten uyandığı ve meskenine veya Sadasiva'ya ulaştığı eğitmen tarafından talimat verildiği şekilde tüm disiplinleri ciddi bir şekilde uyguladığında, kişi yalnızca bu kutsanmış başarıyı elde ederek bir öğretmen olarak hareket etme hakkına sahip olur. Guru veya ruhsal eğitmen, başkalarına da aynı amaca ulaşmaları için rehberlik eden ve yardım eden, Kundalini'yi çevreleyen perdeler veya katmanlar temizlenmeye başlar ve sonunda parçalanır ve yılanın gücü sanki yukarıya doğru itilir veya sürülür.

Adayın zihinsel gözünün önünde duyu ötesi vizyonlar belirir, tarif edilemez harikalara ve büyülere sahip yeni dünyalar Yogi'nin önünde açılır, düzlemler ardına varoluşlarını ve ihtişamlarını uygulayıcıya gösterir ve Yogi artan derecelerde ilahi bilgi, güç ve mutluluk elde eder. Kundalini, Çakradan sonra Çakradan geçtiğinde, onları Kundalini'ye dokunmadan önce güçlerini kaybetmeden tüm görkemleriyle çiçek açtırdığında, ilahi ışığını ve kokusunu yaydığında ve gözlerden gizlenen ilahi sırları ve fenomenleri ortaya çıkardığında Varlıklarına bile inanmayı reddeden dünyevi düşünen insanlardan oluşan bir grup.

Kundalini bir Çakra ya da Yogik merkeze yükseldiğinde, Yogi de Yogik merdiveninde bir basamak ya da basamak yukarı çıkar; bir sayfa daha, bir sonraki sayfa, ilahi kitapta okur; Kundalini ne kadar yukarı doğru hareket ederse, Yogi de hedefe veya onunla bağlantılı olarak ruhsal mükemmelliğe doğru ilerler. Kundalini altıncı merkeze veya Ajna Çakraya ulaştığında, Yogi Kişisel Tanrının veya Saguna Brahman'ın vizyonunu alır ve yılan gücü sonuncuya, üst merkeze veya Sahasrara Çakraya veya Bin yapraklı nilüfere ulaştığında, Yogi, Sat-Chit-Ananda okyanusunda veya Mutlak Varoluş-Bilgi-Mutluluk okyanusunda bireyselliğini kaybeder ve Rab veya Yüce Ruh ile bir olur. O artık sıradan bir insan değil, basit bir Yogi bile değil, sonsuz ve sınırsız ilahi krallığı fethetmiş, tamamen aydınlanmış bir bilge, illüzyona karşı savaşı kazanan bir kahraman, cehalet okyanusunu aşmış bir Mukta veya özgürleşmiş biri. göçebe varoluş ve göreceli dünyanın mücadele eden diğer ruhlarını kurtarma yetkisine ve kapasitesine sahip bir süpermen. Kutsal Yazılar en çok onu ve başarısını mümkün olan en yüceltici şekilde selamlar. Göksel varlıklar onu kıskanıyor, hatta Brahma, Vişnu ve Şiva gibi Teslis'i de dışlamıyorlar.

KUNDALINI VE TANTRIK SADHANA

Kundalini Yoga aslında yukarıda da bahsettiğimiz gibi bu yılan gücü ve Çakralar hakkında detaylı açıklama veren Tantrik Sadhana'ya aittir. Varoluş-Bilgi-Mutluluk Mutlakının aktif yönü olan İlahi Ana, kadın ve erkeklerin bedeninde şu şekilde ikamet eder:

Kundalini ve tüm Tantrik Sadhana, başlangıçta ayrıntılı olarak anlatıldığı gibi, Onu uyandırmayı ve Sahasrara'da Rab Sadasiva ile birleşmesini sağlamayı amaçlar. Tantrik Sadhana'da bu amaca ulaşmak için benimsenen yöntemler, Annenin adının Japa'sı, dua ve çeşitli ritüellerdir.

KUNDALİNİ VE HATHA YOGA

Hatha Yoga da felsefesini bu Kundalini etrafında kurar ve burada benimsenen yöntemler Tantrik Sadhana'dan farklıdır. Hatha Yoga, fiziksel bedenin disiplini, Nadilerin saflaştırılması ve Prana'nın kontrol edilmesi yoluyla bu Kundalini'yi uyandırmayı amaçlamaktadır. Yoga Asanaları adı verilen bir dizi fiziksel poz aracılığıyla tüm sinir sistemini canlandırır ve onu Yogi'nin bilinçli kontrolü altına alır; Bandhalar ve Mudralar aracılığıyla Prana'yı kontrol eder, onun hareketlerini düzenler ve hatta onu izin vermeden bloke edip mühürler. Kriyas aracılığıyla fiziksel bedenin iç organlarını arındırır ve son olarak Pranayama aracılığıyla zihnin kendisini Yogi'nin kontrolü altına alır. Bu kombine yöntemlerle Kundalini'nin yukarı Sahasrara'ya çıkması sağlanır.

KUNDALİNİ VE RAJA YOGA

Ancak Raja Yoga, bu Kundalini hakkında hiçbir şey söylemez, ancak daha incelikli, daha yüksek, felsefi ve rasyonel bir yol önerir ve adaydan zihnini kontrol etmesini, tüm duyularını geri çekmesini ve meditasyona dalmasını ister. Raja Yoga, mekanik ve mistik olan Hatha Yoga'nın aksine, adayların kalbine ve zekasına hitap eden sekiz uzuvlu bir teknik öğretir. Yama ve Niyama aracılığıyla ahlaki ve etik gelişimi savunur, Svadhyaya veya kutsal yazıların incelenmesi aracılığıyla entelektüel ve kültürel gelişime yardımcı olur, kişinin kendisini Yaradan'ın iradesine teslim etmesini emrederek insan doğasının duygusal ve adanmışlık yönünü tatmin eder, bir unsura sahiptir. Pranayama'yı da sekiz uzuvdan biri olarak dahil ederek mistisizmin öğretisini sunar ve son olarak, adayı sondan bir önceki konsantrasyon adımı yoluyla Mutlak üzerinde kesintisiz meditasyona hazırlar. Ne felsefede ne de Raja Yoga yöntemlerinin reçetesinde Kundalini'den bahsedilmez, ancak insan zihnini ve Chitta'yı yok edilmesi gereken hedefler olarak belirler, çünkü yalnızca bunlar bireysel ruhun gerçek doğasını unutturur ve ona doğum, ölüm ve her şeyi getirir. olağanüstü varoluşun acıları.

KUNDALİNİ VE VEDANTA

Ancak Vedanta'ya geldiğimizde Kundalini veya herhangi bir mistik ve mekanik yöntem hakkında hiçbir şüphe yoktur. Bunların hepsi araştırma ve felsefi spekülasyondur. Vedanta'ya göre yok edilecek tek şey kişinin gerçek doğası hakkındaki cehalettir ve bu cehalet ne çalışmayla, ne Pranayama ile, ne çalışmayla ne de herhangi bir fiziksel bükülme ve işkenceyle yok edilemez; yalnızca kişinin gerçek doğasını bilmesiyle yok edilebilir. Sat-Chit-Ananda veya Varoluş-Bilgi-Mutluluk olan doğa. İnsan ilahidir, özgürdür ve her zaman Yüce Ruh'la birdir; bunu unutur ve kendisini yanıltıcı bir görünüm ve ruhun üzerine bindirilmiş bir görüntü olan maddeyle özdeşleştirir. Kurtuluş cehaletten özgürleşmedir ve adaya kendisini sürekli olarak tüm sınırlamalardan ayırması ve kendisini her şeyi kaplayan, ikili olmayan, mutlu, barışçıl, homojen ruh veya Brahman ile özdeşleştirmesi tavsiye edilir. Meditasyon yoğunlaştığında Varoluş okyanusunda, daha doğrusu bireysellik silinir veya tamamen söner. Tavaya damlayan bir damla suyun hemen emilmesi ve idrakten silinip gitmesi gibi,

bireysel bilinç Evrensel Bilinç tarafından emilir ve onun içinde emilir. Vedanta'ya göre çokluk halinde gerçek kurtuluş olamaz ve tam Birlik hali, tüm yaratılışın yavaşça ilerlediği tek hedef olan, arzu edilen hedeftir.

GİRİİŞ

KUNDALİNİ YOGA'NIN ÖZÜ

YOGA kelimesi birleşmek anlamına gelen Yuj kökünden gelir ve ruhsal anlamda insan ruhunun doğasının (Dvaita, Visishtadvaita) ayrı veya (Advaita) ile bir olduğuna göre, insan ruhunun İlahi Ruh ile yakın ve bilinçli birliğe getirildiği veya onunla birleştiği süreçtir.) İlahi Ruh. Vedanta'ya göre ikinci önerme doğrulandığı için Yoga, iki kişinin (Jivatman ve Paramatman) kimliğinin -aslında her zaman var olan kimlik- Yogin veya Yoga uygulayıcısı tarafından idrak edildiği süreçtir. Bu böyle gerçekleşmiştir çünkü Ruh daha sonra, akıl ve madde gibi bu bilgiyi kendisinden gizleyen Maya'nın perdesini delmiştir. Bunu başarmanın yolu, Jiva'yı Maya'dan kurtaran Yoga sürecidir. Bu nedenle Gheranda-Samhita şunu söylüyor: "Maya'ya eşit güçte bir bağ yoktur ve bu bağı yok edecek Yoga'dan daha büyük bir güç yoktur." Advaitik veya Monistik bir bakış açısına göre, nihai birlik anlamındaki Yoga uygulanamaz, çünkü birlik İlahi ve insan ruhunun ikiliğini ima eder. Böyle bir durumda şunu ifade eder:*PSRTÖHCeess*onuçtan ziyade. İkisi ayrı kabul edildiğinde Yoga her ikisi için de geçerli olabilir. Yoga yapan kişiye Yogin denir. Herkes Yoga yapmaya yetkili değildir; sadece çok azı öyle. Kişi, bu veya diğer yaşamlarda, eylemlere veya onların meyvelerine bağlı olmaksızın Karma'dan veya özverili hizmetten ve ritüel törenlerden geçmiş ve Upasana'ya veya adanmışlık ibadetinden geçmiş ve bunların meyvesini, yani saf bir zihni (Chittasuddhi) elde etmiş olmalıdır.). Bu sadece cinsel kirlilikten arınmış bir zihin anlamına gelmez. Bu ve diğer niteliklerin elde edilmesi A

Sadhana'nın thB C'si. Bir kişinin sahip olabileceği

Bu anlamda saf bir zihin, ama yine de Yoga konusunda tamamen yetersizdir. Chittasuddhi yalnızca her türden ahlaki saflıktan değil, aynı zamanda bilgiden, tarafsızlıktan, saf entelektüel işleyiş kapasitesinden, dikkatten, meditasyondan vb. oluşur. Karma Yoga ve Upasana ile zihin bu noktaya getirildiğinde ve Jnana Yoga durumunda, dünyadan ve onun arzularından tarafsızlık ve kopma meydana geldiğinde, o zaman Yoga yolu nihai Gerçeğin farkına varılması için açıktır. Gerçekten çok az kişi Yoga'nın daha yüksek biçimi için yetkindir. Çoğunluk Karma Yoga ve adanmışlık yolunda ilerlemeye çalışmalıdır.

Bir düşünce okuluna göre Yoga'nın dört ana biçimi vardır: Mantra Yoga, Hatha Yoga, Laya Yoga ve Raja Yoga; Kundalini Yoga aslında Laya Yogadır. Başka bir sınıflandırma daha var: Jnana Yoga, Raja Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga ve Mantra Yoga. Bu, ruhsal yaşamın beş yönü olduğu fikrine dayanmaktadır: -Dharma, Kriya, Bhava, Jnana ve Yoga; Mantra Yoga'nın Kriya veya Bhava yolunda takip edilmesine göre iki tür olduğu söylenir. Yoganın yedi Sadhanası vardır: Sat-Karma, Asana, Mudra, Pratyahara, Pranayama, Dhyana ve Samadhi; bunlar bedenin temizlenmesi, Yoga amaçlı oturma duruşları, duyuların nesnelerden soyutlanması, nefes kontrolü, meditasyon ve iki türlü vecd: ikiliğin tamamen üstesinden gelinmediği kusurlu (Savikalpa) ve

mükemmel (Nirvikalpa), bu tam Monist deneyimdir – Mahavakya'nın Hakikatinin idrak edilmesi AHAM BRAHMASMI – gözlemlenmesi gereken, Kurtuluşu (Moksha) üretmeyen, ancak Kurtuluşun kendisi olan, idrak anlamında bir bilgi. Laya Yoga'nın Samadhi'sinin Savikalpa Samadhi olduğu ve Raja Yoga'nın tamamının Samadhi'sinin Nirvikalpa Samadhi olduğu söylenir. İlk dört süreç fiziksel, son üçü zihinsel ve süpraakılsaldır. Bu yedi süreçle sırasıyla belirli nitelikler kazanılır: saflık (Sodhana), sağlamlık ve güç (Dridhata), metanet (Sthirata), metanet (Dhairya), hafiflik (Laghava), aydınlanma (Pratyaksha) ve Kurtuluş'a giden tarafsızlık (Nirliptatva)).

Sekiz bacaklı Yoga (Ashtanga Yoga) olarak bilinen şey, yukarıdaki Sadhana'lardan beşini (Asana, Pranayama, Pratyahara, Dhyana ve Samadhi) ve diğer üçünü, yani Yama'yı veya iffet, ölçülülük, kötülükten kaçınma yoluyla kendini kontrol etmeyi içerir. zarar (Ahimsa) ve diğer erdemler; Niyama veya dini törenler, hayırseverlik vb., Rab'be bağlılıkla (Isvara-Pranidhana); ve Yoga uygulamasında yönlendirildiği gibi iç organın nesnesine sabitlenmesi olan Dharana.

İnsan bir mikrokozmostur (Kshudra Brahmanda). Dış evrende ne varsa onda da vardır. Tüm Tattvalar ve dünyalar onun içindedir ve Yüce Siva-Sakti de onun içindedir. Vücut, bir tarafta baş ve gövde, diğer tarafta bacaklar olmak üzere iki ana bölüme ayrılabilir. İnsanda vücudun merkezi bu ikisinin arasında, bacakların başladığı omurganın tabanındadır. Gövdeyi ve tüm vücudu destekleyen omurilik vardır. Meru Dağı'nın dünyanın ekseni olması gibi, bu da bedenin eksenidir. Bu nedenle insanın omurgasına Merudanda, Meru veya eksen-asa adı verilir. Bacaklar ve ayaklar kabadır ve omurganın beyaz ve gri maddesiyle gövdeye göre daha az bilinç belirtisi gösterir; Bu gövdenin kendisi, bu bakımdan, beyaz ve gri maddesiyle birlikte zihin organını veya fiziksel beyni içeren başa büyük ölçüde bağımlıdır. Baş ve omurgadaki beyaz ve gri maddenin yerleri sırasıyla terstir. Merkezin altındaki beden ve bacaklar, evrenin destekleyici Sakti'si veya Güçleri tarafından desteklenen yedi alt veya alt dünyadır. Merkezden yukarıya doğru bilinç, omurga ve beyin merkezleri aracılığıyla daha özgürce ortaya çıkar. Burada, "Görülen" (Lokyante) anlamına gelen, yani deneyimlenen anlamına gelen ve dolayısıyla belirli bir yeniden doğuş biçimindeki Karma'nın meyveleri olan yedi üst bölge veya Lokas vardır. Bu bölgeler, yani Bhuh, Bhuvah, Svah, Tapa, Jana, Maha ve Satya Lokas, altı merkeze karşılık gelir; beşi gövdede, altıncısı alt serebral merkezde; ve yedincisi üst beyinde veya Yüce Siva-Sakti'nin meskeni olan Satyaloka'dadır.

Altı merkez şunlardır: Muladhara veya kök desteği, omurganın tabanında, cinsel organların kökü ile anüs arasındaki perinenin ortasında bir konumda yer alır; onun üzerinde cinsel organlar, karın, kalp, göğüs ve boğaz bölgesinde ve iki göz arasındaki alında sırasıyla Svadhishthana, Manipura, Anahata, Visuddha ve Ajna Çakralar veya nilüferler bulunur. Her ne kadar bazı metinler Lalana, Manas ve Soma Çakralar gibi diğerlerinden bahsetse de bunlar ana merkezlerdir. Çakraların ötesindeki yedinci bölge üst beyindir, bilincin bedendeki en yüksek tezahür merkezidir ve dolayısıyla Yüce Siva-Sakti'nin meskenidir. Onun "yer" olduğu söylendiğinde, Yüce'nin bizim "yerleştirmemiz" anlamında orada yer aldığı, yani orada olduğu ve başka yerde olmadığı anlamına gelmez! En Yüce asla yerelleştirilmez, ancak onun tezahürleri yereldir. Bedenin içinde ve dışında her yerdedir, ancak Sahasrara'da olduğu söylenir çünkü Yüce Siva-Sakti orada idrak edilir. Ve bu böyle olmalıdır çünkü bilinç, zihnin daha yüksek tezahürüne girerek ve ondan geçerek gerçekleştirilir.

Sattvamayi Buddhi, üstünde ve ötesinde Chit ve Chidrupini Saktis'in kendisidir. Onların Siva-Sakti Tattva yönlerinden Buddhi, Ahamkara, Manas formundaki Zihin ve merkezi Ajna Çakranın üzerinde ve Sahasrara'nın altında olan ilgili duyular (Indriyalar) gelişmiştir. Ahamkara'dan, duyusal maddenin beş biçimini (Bhuta), yani Akasa (eter), Vayu (hava), Agni (ateş), Apah (su) ve Prithvi'yi geliştiren Tanmatralar veya duyu parçacıklarının generalleri ilerler. toprak). Verilen İngilizce çeviri, Bhutaların İngilizce hava, ateş, su, toprak unsurlarıyla aynı olduğu anlamına gelmez. Terimler, eterden katıya kadar değişen madde derecelerini gösterir. Dolayısıyla Prithvi veya dünya, Prithvi durumundaki herhangi bir konudur; yani kokunun Indriya'sı tarafından hissedilebilen şey. Akıl ve madde bütün vücuda nüfuz etmiştir. Ama bunların hakim olduğu merkezler var. Böylece Ajna zihnin merkezidir ve beş alt Çakra beş Bhuta'nın merkezleridir; Akasa'nın Visuddha'sı, Vayu'nun Anahata'sı, Agni'nin Manipura'sı, Apah'ın Svadhishthana'sı ve Prithvi'nin Muladhara'sı.

Kısacası, bir mikrokozmos olarak insan, merkezleri sırasıyla altıncı ve sonraki beş Çakra olan, Sakti tarafından akıl ve madde biçiminde taşınan, her şeyi kaplayan Ruhtur (en saf şekilde Sahasrara'da tezahür eder).

Altı Çakra, en alttaki Muladhara'dan başlayan aşağıdaki sinir ağları ile tanımlanmıştır; sakrokoksigeal pleksus, sakral pleksus, solar pleksus (sağ ve sol sempatik zincirler Ida ve Pingala'nın beyin-omurilik ekseni ile büyük birleşimini oluşturur). Bununla bağlantılı olan lomber pleksustur. Bunu kalp pleksusu (Anahata), laringeal pleksus ve son olarak iki lobuyla birlikte Ajna veya beyincik takip eder. Bunun üstünde Manas-Çakra veya orta beyin ve son olarak Sahasrara veya üst beyin bulunur. Altı Çakranın kendisi de omurganın içindeki beyaz ve gri maddedeki hayati merkezlerdir. Bununla birlikte, bunlar, belirli bir merkezin yer aldığı omurganın o bölümünün lateralinde ve bu bölümün yanında uzanan bedensel bölgedeki omurga dışındaki büyük yolu etkileyebilir ve muhtemelen yönetebilir. Çakralar yaşam gücü olarak Sakti'nin merkezleridir. Başka bir deyişle bunlar, Pranavayu tarafından canlı bedende tezahür ettirilen Pranasakti merkezleridir; bunların yönetici Devataları, bu merkezler şeklinde tezahür eden Evrensel Bilincin isimleridir. Çakralar kaba duyularla algılanamaz. Düzenlenmesine yardımcı oldukları canlının bedeninde hissedilseler bile, ölüm anında organizmanın parçalanmasıyla birlikte yok olurlar. Vücudun otopsi incelemesinde omurgadaki bu Çakralar ortaya çıkmadığı için, bazı insanlar bu Çakraların hiç var olmadığını, sadece verimli bir beynin uydurması olduğunu düşünürler. Bu tavır bize birçok otopsi yaptığını ve henüz bir ruh keşfetmediğini söyleyen bir doktoru hatırlatıyor!

Lotusların yaprakları Muladhara'dan başlayıp Ajna ile biten sırasıyla 4, 6, 10, 12, 16 ve 2 olmak üzere değişir. Yapraklardaki alfabenin harfleri gibi toplamda 50 tane var; yani Matrikalar Tattva'larla ilişkilendirilir; çünkü her ikisi de fizyolojik veya psikolojik işlev olarak tezahür eden aynı yaratıcı Kozmik sürecin ürünleridir. Yaprakların sayısının, Ksha'yı veya ikinci La'yı dışarıda bırakan harflerin sayısı olması ve bu 50'nin 20 ile çarpımı, Sahasrara'nın 1000 yaprağında sonsuzluğu gösteren bir sayı olması dikkat çekicidir.

Peki yaprakların sayısının neden farklılık gösterdiği sorulabilir. Örneğin neden Muladhara'da 4 ve Svadhishthana'da 6 tane var? Verilen cevap herhangi bir Çakradaki yaprak sayısıdır.

o Çakranın etrafındaki Nadilerin veya Yoga sinirlerinin sayısı ve konumu tarafından belirlenir. Böylece, Muladhara Çakranın yaşamsal hareketlerini çevreleyen ve içinden geçen dört Nadi, ona dört yapraklı bir lotus görünümü verir ve bu da Nadilerin belirli herhangi bir merkezdeki konumları tarafından oluşturulan konfigürasyonlardır. Bu Nadi'ler Vaidya'nın bildiği Nadiler değil. İkincisi kaba fiziksel sinirlerdir. Ancak burada sözü edilen ilklerine Yoga-Nadiler denir ve Pranik akımların aktığı süptil kanallardır (Vivaralar). Nadi terimi hareket anlamına gelen Nad kökünden gelir. Beden sayılamayan sayıda Nadi ile doludur. Eğer gözle görülebilselerdi, vücut oldukça karmaşık bir okyanus akıntıları haritası görünümü sunacaktı. Yüzeysel olarak su bir ve aynı görünüyor. Ancak inceleme, onun her yöne değişen derecelerde kuvvetle hareket ettiğini gösteriyor. Bütün bu nilüferler omurgada bulunur.

Merudanda vertebral kolondur. Batı anatomisi onu beş bölgeye ayırır; ve o
Burada açıklanan teoriyi doğrulamak için bunların beş Çakranın bulunduğu bölgelere karşılık geldiğine dikkat edilmelidir. Merkezi omurilik sistemi, kafatasının içinde yer alan beyni veya ensefalonu (Lalana, Ajna, Manas, Soma Çakraları ve Sahasrara'yı içerir); aynı zamanda Atlas'ın üst sınırından beyincik altına uzanan ve ikinci bel omuruna inen ve burada filum terminale adı verilen bir noktaya doğru sivrilen omurilik gibi. Omurganın içinde gri ve beyaz beyin maddesinin bir bileşimi olan ve içinde beş alt Çakranın bulunduğu kordon bulunur. Filum terminale'nin eskiden sadece lifli bir kordon, Muladhara Çakra ve Kundalini Sakti için uygun olmayan bir araç olduğunun düşünülmesi dikkate değerdir. Ancak daha yeni mikroskobik araştırmalar, Muladhara'nın konumunu temsil eden filum terminale'de oldukça hassas gri maddenin varlığını ortaya çıkardı. Batı bilimine göre omurilik sadece çevre ile duyu ve irade merkezleri arasında bir iletken değil, aynı zamanda bağımsız bir merkez veya merkezler grubudur. Sushumna, omurganın merkezindeki bir Nadi'dir. Tabanına Brahma-Dvara veya Brahman Kapısı denir. Çakraların fizyolojik ilişkileriyle ilgili olarak herhangi bir derecede kesin olarak söylenebilecek tek şey, Muladhara'nın üstündeki dört merkezin genito-boşaltım, sindirim, kalp ve solunum fonksiyonlarıyla ilişkili olduğu ve iki üst merkezin, Ajna'nın (ilişkili) olduğudur. Çakralar) ve Sahasrara, Yoga yoluyla kazanılan Saf Bilincin huzuruyla sonuçlanan serebral aktivitenin çeşitli biçimlerini belirtir. Ida ve Pingala'nın her iki tarafındaki Nadi'ler, merkezi sütunu bir taraftan diğerine geçerek Ajna'da Sushumna ile Triveni adı verilen üç katlı bir düğüm oluşturan sol ve sağ sempatik kordonlardır; Sempatik bağların birleştiği ve kökenlerini aldıkları yer olan Medulla'daki nokta olduğu söylenir - bu Nadiler, iki loblu Ajna ve Sushumna ile birlikte, bazılarının söylediği gibi Tanrı Merkür'ün Caduceus'unun figürünü oluşturur. onları temsil et.

Kundalini Sakti'nin uyanması ve Şiva ile birleşmesi, iddia edilen vecd birlik (Samadhi) durumunu ve ruhsal deneyimi nasıl etkiliyor?

Öncelikle Yoga'nın iki ana çizgisi vardır; Dhyana veya Bhavana-Yoga ve Kundalini Yoga; ve ikisi arasında belirgin bir fark var. Yoganın ilk sınıfı, ecstasy'nin (Samadhi), meditasyon ve benzeri zihinsel süreçlerle (Kriya-Jnana), Mantra veya Hatha Yoga'nın yardımcı süreçlerinin (uyandırma dışında) yardımıyla elde edildiği sınıftır. Kundalini) ve dünyadan koparak; ikincisi, Hatha Yoga'nın, entelektüel süreçlerin ihmal edilmemesine rağmen, tüm bedenin yaratıcı ve destekleyici Sakti'sinin aslında ve gerçek anlamda Rab Bilinci ile birleştiği kısmı olarak diğerlerinden ayrılır. Yogin onu yapar

Onu Rabbiyle tanıştırır ve onun aracılığıyla birleşmenin mutluluğunu yaşar. Onu uyandıran kişi olmasına rağmen, bilgiyi veya Jnana'yı veren O'dur, çünkü O'nun Kendisidir. Dhyana Yogin, kendi meditasyon güçlerinin kendisine verebileceği Yüce Hal ile tanışıklığı kazanır ve temel Beden-gücü içinde ve aracılığıyla Siva ile birleşmenin zevkini bilmez. Yoganın iki biçimi hem yöntem hem de sonuç açısından farklılık gösterir. Hatha Yogin, Yogasını ve onun meyvesini en yüksek şey olarak görür; Jnana Yogin de kendisi için benzer şekilde düşünebilir. Kundalini o kadar meşhurdur ki birçok kişi onu tanımak ister. Bu Yoganın teorisini inceleyen kişi şu soruyu sorabilir: "Kişi onsuz da yaşayabilir mi?" sorunun cevabı "Ne aradığınıza bağlıdır" dır. Kundalini Sakti'yi uyandırmak, Şiva ve Sakti'nin O'nun aracılığıyla birleşmesinin mutluluğunu yaşamak ve eşlik eden güçleri (Siddhis) kazanmak istiyorsanız, bu amaca ancak Kundalini Yoga ile ulaşılabileceği açıktır. Bu durumda bazı riskler ortaya çıkar. Ama eğer Kurtuluş, Kundalini yoluyla birleşme arzusu olmadan aranıyorsa, o zaman böyle bir Yoga gerekli değildir; çünkü Kurtuluş, Saf Jnana Yoga ile, merkezi Bedensel gücün hiçbir şekilde uyarılmadan, ayrılma, egzersiz ve ardından zihnin dinginleştirilmesi yoluyla elde edilebilir. Jnana Yogin, bu sonuca ulaşmak için Siva ile birleşmek üzere dünyaya girip çıkmak yerine, kendisini dünyadan ayırır. Biri zevk yoludur, diğeri zühd yoludur. Samadhi aynı zamanda bilgi yolunda olduğu gibi adanmışlık (Bhakti) yolunda da elde edilebilir. Aslında en yüksek adanmışlık (Para Bhakti) İlimden farklı değildir. Her ikisi de Gerçekleşmedir. Ancak Kurtuluş'a (Mukti) her iki yöntemle de ulaşılabilirken, ikisi arasında başka belirgin farklılıklar da vardır. Bir Dhyana Yogin, kendisinin hem zihin hem de madde olduğunu bilerek, her birinin birbirine tepki verdiğini bilerek bedenini ihmal etmemelidir. Bedenin ihmal edilmesi veya sadece aşağılanması, gerçek bir manevi deneyimden ziyade, hayal gücünün bozulmasına neden olmaya daha yatkındır. Ancak Hatha Yogin'in kastettiği anlamda bedenle ilgilenmez. Başarılı bir Dhyana Yogin olmanıza rağmen beden ve sağlık açısından zayıf, hasta ve kısa ömürlü olmanız mümkündür. Ne zaman öleceğine kendisi değil bedeni karar veriyor. Kendi isteğiyle ölemez. Kundalini Sakti, Samadhi'deyken hâlâ Muladhara'da uyuyor ve onun durumunda, Onun uyanışına eşlik ettiği açıklanan fiziksel semptomların ve psişik mutluluk veya güçlerin (Siddhis) hiçbiri gözlemlenmiyor. “Henüz yaşarken kurtuluş” (Jivanmukti) olarak adlandırdığı coşku, gerçek Kurtuluş durumuna benzer bir durum değildir. Hâlâ acı çeken bir bedene tabi olabilir ve ancak ölüm anında, eğer kurtulabilirse kurtulduğunda kurtulabilir. Onun vecdi, tüm düşünce biçimlerinin olumsuzlanması (Chitta-Vritti) ve dünyadan kopma yoluyla gerçekleştirilen Boşluğa (Bhavana-samadhi) geçen bir meditasyon doğasındadır; Bedenin Merkezi Gücü hiçbir rol almaz. Onun çabasıyla, Prakriti Sakti olarak Kundalini'nin bir ürünü olan zihin, dünyevi arzularıyla birlikte durdurulur ve zihinsel işleyişin ürettiği perde Bilinçten kaldırılır. Laya Yoga'da Kundalini'nin Kendisi, Yogin tarafından uyandırıldığında (çünkü böyle bir uyandırma onun eylemi ve rolüdür), onun için bu aydınlanmayı başarır.

Peki, özellikle olağandışı riskler ve zorluklar mevcutken, neden beden ve onun Merkezi gücü konusunda bir sorun yaşansın ki diye sorulabilir. Cevap zaten verildi. Bilginin kendisi (Jnanarupa Sakti), güçlerin ara kazanımı (Siddhis) ve ara ve nihai zevk olan Gücün aracılığı aracılığıyla Gerçekleştirimin tamlığı ve kesinliği vardır.

Nihai Gerçeklik, Benliğin hareketsiz zevki ve her türlü formdan özgürleşme ve nesnelerin aktif zevki olmak üzere iki açıdan var olan Bir ise, yani saf ruh ve maddedeki ruh olarak mevcutsa, o zaman Gerçeklik ile tam bir birlik böyle bir şeyi gerektirir. her iki yönüyle birlik. Hem burada (Iha) hem de orada (Amutra) bilinmelidir. Doğru şekilde kavrandığında ve uygulandığında gerçek vardır

İnsanın her iki dünyanın da en iyisini yapması gerektiğini öğreten doktrinde. Eylemin evrensel tezahür yasasına uygun olarak yapılması koşuluyla, ikisi arasında gerçek bir uyumsuzluk yoktur. Bundan sonraki mutluluğun ancak şu anda zevkin yokluğuyla veya kasıtlı olarak acı çekmek ve küçük düşmek için aranarak elde edilebileceğine dair yanlış bir öğreti olduğu düşünülüyor. Yüce Mutluluk Deneyimi olan ve zevkle acının birbirine karıştığı bir yaşamla insan biçiminde ortaya çıkan tek Şiva'dır. Bu Sivas'ın kimliğinin her insan eyleminde farkına varılması halinde, hem buradaki saadete, hem de buranın ve ahiretin kurtuluş saadetine ulaşılabilir. Bu, istisnasız her insan işlevinin dinsel bir fedakarlık ve ibadet eylemi (Yajna) haline getirilmesiyle başarılacaktır.

Antik Vaidik ritüelinde, yiyecek ve içecek yoluyla alınan keyiften önce ve buna törensel kurban ve ritüel eşlik ederdi. Böyle bir keyif, fedakarlığın meyvesi ve Devaların armağanıydı. Bir Sadhaka'nın yaşamının daha yüksek bir aşamasında, tüm armağanların kendisinden geldiği ve Devata'ların daha aşağı düzeyde sınırlı formlar olduğu Kişi'ye sunulur. Ancak bu sunum aynı zamanda en yüksek Monistik (Advaita) Sadhana'nın özgür olduğu bir düalizmi de içerir. Burada bireysel hayat ile dünya hayatı bir olarak bilinmektedir. Ve Sadhaka, yerken, içerken veya vücudun diğer doğal fonksiyonlarını yerine getirirken bunu "Sivoham" diyerek ve hissederek yapar. Bu şekilde hareket eden ve bundan keyif alan yalnızca ayrı bir birey değildir. Bunu onun içinde ve onun aracılığıyla yapan Şiva'dır. Böyle bir kişi, daha önce de söylendiği gibi, hayatının ve onun tüm etkinliklerinin oyununun ayrı bir şey olmadığını, sanki haz hayattan koparılacak bir şeymiş gibi bencilce kendi iyiliği ve kendisi için tutulacak ve takip edilecek bir şey olmadığını kabul eder. kendi yardımsız gücüyle ve bir ayrılık duygusuyla; ancak onun hayatı ve tüm faaliyetleri, insan formunda tezahür eden ve işleyen Doğadaki (Şakti) İlahi eylemin bir parçası olarak düşünülür. Kalbinin hızlı atışında, Evrensel Yaşamın şarkısı olan ritmin farkına varır. Vücudun ihtiyaçlarını ihmal etmek veya inkar etmek, onu ilahi olmayan bir şey olarak düşünmek, onun bir parçası olduğu daha büyük yaşamı ihmal etmek ve inkar etmek ve her şeyin birliği ve nihai olanın büyük öğretisini tahrif etmektir. Madde ve Ruhun özdeşliği. Böyle bir anlayışla hareket edildiğinde en küçük fiziksel ihtiyaçlar bile kozmik bir önem kazanır. Beden Shakti'dir; onun ihtiyaçları Shakti'nin ihtiyaçlarıdır. İnsan keyif aldığında, onun aracılığıyla keyif alan kişi Shakti'dir. Gördüğü ve yaptığı her şeyde bakan ve hareket eden Anne'dir. Gözleri ve elleri O'nundur. Bütün beden ve onun bütün fonksiyonları O'nun tecellileridir. Onu bu şekilde tam anlamıyla idrak etmek, Onun kendisi olan bu özel tezahürünü mükemmelleştirmektir. İnsan kendi kendisinin efendisi olmayı ararken, bunu tüm fiziksel, zihinsel ve ruhsal düzlemlerde arar ve bunlar birbirinden ayrılamaz, çünkü bunların hepsi birbiriyle ilişkilidir, her şeyi kaplayan tek Bilincin farklı yönleridir. Kimin daha ilahi olduğu sorulabilir; Hayali bir manevi üstünlük elde edebilmek için bedeni veya zihni ihmal eden ve reddeden kişi mi, yoksa her ikisini de giydirdikleri tek Ruh'un biçimleri olarak haklı olarak yücelten kişi mi? İdrak, Ruh'un tüm varlıklarda ve onun faaliyetleri olarak algılanmasıyla, daha sonra bunların ruhsal olmayan ya da yanıltıcı ve yoldaki engellerden kaçarak ve bir kenara atılmasıyla daha hızlı ve gerçek anlamda elde edilir. Doğru düşünülmezse engel teşkil edebilir ve düşmeye neden olabilirler; aksi halde kazanım araçları haline gelirler; ve elimizde başka neler var? Ve böylece, eylemler kavga duygusu ve zihin çerçevesi (Bhava) içinde yapıldığında, bu eylemler keyif verir; ve tekrarlanan ve uzatılan Bhava, Kurtuluş olan ilahi deneyimi (Tattva-Jnana) uzun uzadıya üretir. Anne her şeyde görüldüğünde, sonunda hepsinin ötesinde olan O olarak idrak edilir.

Bu genel ilkeler, Yoga yoluna girmeden önce dünya yaşamında daha sık uygulanır. Ancak burada anlatılan Yoga, hem Bhukti'ye hem de Mukti'ye (zevk ve özgürleşme) ulaşıldığı iddia edildiği sürece aynı ilkelerin bir uygulamasıdır.

Hatha Yoga'nın alt süreçleriyle, aynı zamanda zihnin çalışabileceği tamamen uygun bir araç olacak mükemmel bir fiziksel bedene ulaşılmaya çalışılır. Mükemmel bir zihin yine yaklaşır ve Samadhi'de Saf Bilincin kendisine geçer. Hatha Yogin bu nedenle çelik kadar güçlü, sağlıklı, acılardan uzak ve dolayısıyla uzun ömürlü bir beden arar. O, bedenin efendisidir; hem yaşamın hem de ölümün efendisidir. Parlak formu gençliğin canlılığının tadını çıkarıyor.
Yaşama isteği olduğu sürece yaşar ve formlar dünyasından keyif alır. Onun ölümü isteyerek ölümdür (Iccha-Mrityu); Büyük ve harika ifadelere sahip dağılma jestini (Samhara-Mudra) yaparken görkemli bir şekilde ayrılır. Ancak Hatha Yoginlerin hastalanıp öldüğü söylenebilir. Her şeyden önce, disiplinin tamamı zorluk ve risk içerir ve yalnızca yetenekli bir Guru'nun rehberliği altında gerçekleştirilebilir. Yardımsız ve başarısız uygulama sadece hastalığa değil ölüme de yol açabilir. Ölümün Efendisini fethetmeye çalışan kişi, başarısızlık durumunda O'nun tarafından daha hızlı bir fethedilme riskiyle karşı karşıya kalır. Bu Yogayı deneyen herkes elbette başarılı olamaz veya aynı ölçüde başarı elde edemez. Başarısız olanlar sadece sıradan insanların zaaflarına maruz kalmaz, aynı zamanda kötü takip edilen veya uygun olmadıkları uygulamalardan kaynaklanan diğer kişilere de zarar verirler. Yine başarılı olanlar bunu değişen derecelerde yapıyorlar. Birisi hayatını kutsal yaş olan 84'e, bazıları 100'e, bazıları ise daha da uzatabilir. Teoride en azından mükemmelleşmiş olanlar (Siddhalar) istedikleri zaman bu seviyeden giderler. İrade, bedensel güç veya koşullar nedeniyle hepsi aynı kapasiteye veya fırsata sahip değildir. Başarı için gerekli olan katı kurallara herkes uymaya istekli olmayabilir veya uymayabilir. Modern yaşam genel olarak bu kadar eksiksiz bir fiziksel kültür için fırsatlar da sunmaz. Bütün insanlar böyle bir yaşamı arzulamayabilir veya bu yaşamı elde etmenin bu kadar zahmete değmeyeceğini düşünebilir. Bazıları bedenlerinden mümkün olduğu kadar çabuk kurtulmak isteyebilir. Bu nedenle Kurtuluşu kazanmanın Ölümsüzlüğü kazanmaktan daha kolay olduğu söylenir! İlki, bencil olmamakla, dünyadan kopmakla, ahlaki ve zihinsel disiplinle elde edilebilir. Ancak ölümü fethetmek bundan daha zordur. Çünkü bu vasıflar ve davranışlar tek başına işe yaramaz. Bunu başaran kişi, bir eliyle hayatı, diğer elinde ise başarılı bir (Siddha) Yogin ise Kurtuluşu tutar. O, Zevk ve Kurtuluş sahibidir. O, Alemin Efendisi ve alemlerin ötesindeki Saadetin sahibi olan İmparatordur. Bu nedenle Hatha Yogin tarafından her Sadhana'nın Hatha Yoga'dan daha aşağı olduğu iddia edilir!

Kurtuluş için çalışan Hatha Yogin bunu hem keyif hem de Kurtuluş veren Laya Yoga Sadhana veya Kundalini Yoga aracılığıyla yapar. Kundalini'yi uyandırdığı her merkezde Mutluluğun özel bir formunu deneyimler ve özel güçler kazanır. Onu beyin merkezinin Şiva'sına taşıyarak, doğası gereği Kurtuluş olan ve kalıcı olarak kurulduğunda Ruh ve Bedenin gevşemesi üzerine Kurtuluşun kendisi olan Yüce Mutluluğun tadını çıkarır.

Enerji (Shakti) kendisini iki biçimde kutuplaştırır: statik veya potansiyel (Kundalini) ve dinamik (Prana olarak bedenin çalışma güçleri). Tüm etkinliklerin arkasında statik bir arka plan vardır. İnsan vücudundaki bu statik merkez, Muladhara'daki (kök desteği) merkezi Yılan Gücüdür. Tüm bedenin ve onun tüm hareketli Pranik kuvvetlerinin statik desteği (Adhara) olan güçtür. Bu Güç Merkezi (Kendra), Chit'in veya Bilincin kaba bir formudur; yani kendi başına (Svarupa) Bilinçtir; ve görünüş itibariyle o, Kuvvetin en yüksek biçimi olarak onun tezahürü olan bir Güçtür. Nasıl ki Yüce Sakin Bilinç ile Onun aktif Gücü (Şakti) arasında (temelde aynı olsa da) bir ayrım varsa, Bilinç de Enerji (Sakti) olarak tezahür ettiğinde, potansiyel ve kinetik Enerjinin ikiz yönlerine sahiptir. Gerçeklik'te hiçbir bölünme olamaz. Siddha'nın kusursuz gözüne göre oluş süreci bir atıftır (Adhyasa). Ama Sadhaka'nın kusurlu gözüne, yani Siddhi'ye (mükemmel başarı) talip olana, hala alt düzeylerde ve çeşitli şekillerde çabalayan ruha.

Kendini onlarla özdeşleştiren oluş, görünmeye eğilimlidir ve bir görünüş gerçektir. Kundalini Yoga, Vedantik Gerçeğin bu pratik bakış açısından bir sunumudur ve dünya sürecini Bilincin kendisindeki bir kutuplaşma olarak temsil eder. Bedende var olan ve bedendeki bu kutuplaşma Yoga tarafından yok edilir ve bu iki kutbun sürdürülmesinin sonucu olan bedensel bilincin dengesini bozar. Yüce Güç olan Enerjinin potansiyel kutbu olan insan bedeni harekete geçirilir, onun desteklediği hareketli kuvvetler (dinamik Shakti) ona çekilir ve böylece ortaya çıkan tüm dinamizm, hareketsiz Bilinç ile birleşmek için yukarıya doğru hareket eder. En Yüksek Lotus'ta.

Shakti'nin iki biçimde kutuplaşması vardır: statik ve dinamik. Zihin veya deneyimde bu kutuplaşmanın yansıması açıktır; yani saf Chit ile onun içerdiği Stres arasındaki kutupluluk. Bu Stres veya Shakti, Bilincin saf ve sınırsız Eteri olan Chidakasa'daki sonsuz sayıda form ve değişiklik yoluyla zihni geliştirir. Bu analiz, ilksel Shakti'yi daha önce olduğu gibi aynı iki kutupsal formda, statik ve dinamik olarak sergiliyor. Burada kutupluluk en temel düzeydedir ve mutlaklığa yaklaşır; ancak saf Chit dışında mutlak bir dinginliğin olmadığı elbette unutulmamalıdır. Kozmik enerji mutlak değil göreceli bir denge içerisindedir.

Akıldan geçerek maddeyi ele alalım. Modern bilimin atomu, maddenin bölünmez birimi anlamında bir atom olmaktan çıkmıştır. Elektron teorisine göre atom, güneş sistemimize benzeyen minyatür bir evrendir. Bu atom sisteminin merkezinde, etrafında elektron adı verilen negatif yüklerden oluşan bir bulutun döndüğü pozitif bir elektrik yükü vardır. Pozitif yükler birbirini kontrol altında tutar, böylece atom dengelenmiş bir enerji durumunda olur ve normalde parçalanmaz; ancak bu, tüm maddenin özelliği olan, ancak evrende çok açık bir şekilde ortaya çıkan ayrışma sırasında gerçekleşebilir. Radyumun radyoaktivitesi. Böylece burada yine merkezde hareketsiz bir pozitif yük ve merkezin çevresinde hareket eden negatif yükler var. Atom hakkında söylenenler tüm kozmik sistem ve evren için geçerlidir. Dünya sisteminde gezegenler Güneş'in etrafında döner ve bu sistemin kendisi de muhtemelen (bir bütün olarak ele alındığında) göreceli olarak statik başka bir merkez etrafında hareket eden bir kütledir, ta ki Mutlak Dinlenme noktası olan Brahma-Bindu'ya ulaşana kadar. tüm formların etrafında döndüğü ve her şeyin sürdürüldüğü yer. Benzer şekilde, canlı vücudun dokularında, çalışma enerjisi iki enerji biçimine ayrılır: anabolik ve katabolik, biri değişmeye eğilimlidir, diğeri ise dokuları korumaya yöneliktir; dokuların gerçek durumu bu iki birlikte var olan veya eş zamanlı aktivitenin sonucudur.

Kısacası, Shakti tezahür ederken kendisini iki kutup yönüne ayırır - statik ve dinamik - bu da onu aynı zamanda bir mıknatısın kutupları gibi statik bir formda olmadan dinamik bir formda tutamayacağınız anlamına gelir. Herhangi bir kuvvet faaliyeti alanında, statik bir arka planın kozmik ilkesine göre, hareketsiz veya "sarmal" olan Shakti'ye sahip olmamız gerekir. Bu bilimsel gerçek, eylemsiz saf Chit'in statik arka planı olan Sadasiva'nın göğsünde Kinetik Şakti olarak hareket eden Kutsal Anne Kali figüründe gösterilmektedir, Gunamayi Anne tüm faaliyettir.

Kozmik Şakti, belirli bedenlerdeki Kundalini'nin Vyashti (bireysel) Şakti olduğu kolektivitedir (Samaşti). Beden, belirttiğim gibi, bir mikrokozmostur (Kshudrabrahmanda). Dolayısıyla canlı bedende de bahsettiğim kutuplaşmanın aynısı vardır. Evren Mahakundalini'den türemiştir. Yüce Formunda O dinleniyor,

Siva-bindu ile yuvarlak ve bir (Chidrupini olarak) sarılmıştır. Daha sonra dinleniyor. Daha sonra tezahür etmek için Kendini açar. Burada Kundalini Yoga'nın bahsettiği üç sarmal üç Guna'dır ve üç buçuk sarmal da Vikritis ile birlikte Prakriti ve onun üç Guna'sıdır. Onun 50 bobini Alfabenin harfleridir. O açılmaya devam ettikçe Tattvalar ve Varnaların Anası Matrikalar Ondan çıkar. Bu şekilde hareket ediyor ve yaratılıştan sonra bile bu şekilde yaratılan Tattva'larda hareket etmeye devam ediyor. Çünkü hareketten doğdukları için hareket etmeye devam ederler. Sanskritçe terimin de ima ettiği gibi tüm dünya (Jagat) hareket ediyor. Böylece Tattvaların sonuncusu olan Prithvi'yi geliştirene kadar yaratıcı bir şekilde hareket etmeye devam eder. Önce aklı, sonra maddeyi yaratır. Bu ikincisi giderek daha yoğun hale geliyor. Mahabhutaların modern bilimin Yoğunlukları olduğu ileri sürülmüştür: — Maksimum yerçekimi hızıyla ilişkili hava yoğunluğu; Işık hızıyla ilişkili ateş yoğunluğu; Moleküler hız ve dünyanın dönüşünün ekvator hızıyla ilişkili su veya sıvı yoğunluğu; ve Newton'un ses hızıyla ilişkili bazaltın yoğunluğu. Ne olursa olsun, Bhuta'ların üç boyutlu katı formuna ulaşana kadar artan bir madde yoğunluğunu temsil ettiği açıktır. Shakti bu sonuncuyu ya da Prithvi Tattva'yı yarattığında, Onun yapabileceği başka ne var? Hiç bir şey. Bu nedenle tekrar dinlenir. Dinlenme, yine O'nun statik bir form alması anlamına gelir. Ancak Shakti asla tükenmez, yani herhangi bir biçimine boşaltılmaz. Bu nedenle, bu noktada Kundalini Şakti, Bhutaların sonuncusu olan Prithvi'nin yaratılmasından sonra (henüz bir genel kurul olmasına rağmen) kalan Şakti'dir. Böylece Mahakundalini'yi, mutlak dinlenme noktası olan Sahasrara'da Chidrupini Shakti olarak hareketsiz tutuyoruz; ve sonra göreceli statik merkezin hareketsiz Kundalini olduğu beden ve tüm bedensel güçler bu merkezin etrafında hareket eder. Onlar Shakti'dir ve Kundalini Shakti de öyle. İkisi arasındaki fark, onların hareket halinde belirli farklılaşmış formlarda Shakti olmalarıdır; ve Kundalini Shakti farklılaşmamıştır, kalan Shakti dinlenme halindedir, yani kıvrılmıştır. 'Temel destek' anlamına gelen ve aynı zamanda Prithvi'nin veya son katı Tattva'nın ve kalan Shakti veya Kundalini'nin merkezi olan Muladhara'ya sarılmıştır. Bu nedenle cisim iki kutuplu bir mıknatısa benzetilebilir. Muladhara, Chit'in (Chit-Shakti ve Maya Shakti olmak üzere) nispeten kaba bir formu olan Kundalini Shakti'nin merkezi olduğu sürece, vücudun dinamik olan geri kalanına göre statik kutuptur. Bedenin çalışması zorunlu olarak böyle bir statik desteği varsayar ve bulur, dolayısıyla Muladhara adı da buradan gelir. Anlamlı, Muladhara'daki statik Sakti zorunlu olarak bedenin yaratıcı ve gelişen Shakti'si ile birlikte var olur; çünkü dinamik yön veya kutup, statik karşılığı olmadan asla olamaz. Başka bir anlamda, böyle bir operasyondan sonra geriye kalan Shakti'dir.

Peki bu Yoga'nın başarılmasında ne olur? Bu statik Shakti, Pranayama ve diğer Yogik süreçlerden etkilenir ve dinamik hale gelir. Böylece tamamen dinamik olduğunda, yani Kundalini Sahasrara'da Şiva ile birleştiğinde, bedenin kutuplaşması çöker. İki kutup tek bir kutupta birleşmiştir ve Samadhi denilen bilinç durumu vardır. Kutuplaşma elbette bilinçte gerçekleşir. Beden aslında başkalarının gözlem nesnesi olarak varlığını sürdürüyor. Organik yaşamını sürdürüyor. Ancak insanın kendi bedeni ve diğer tüm nesneler hakkındaki bilinci geri çekilmiştir, çünkü onun bilinci söz konusu olduğunda zihin sona ermiştir, işlev kendi zeminine, yani bilinç'e çekilmiştir.

Vücut nasıl korunur? Her şeyden önce Kundalini Sakti evrenin statik merkezi olmasına rağmen tam bir bilinçli organizma olarak tüm vücut, ancak vücudun her bir parçası ve onları oluşturan hücreler, bu parçaları veya hücreleri destekleyen kendi statik merkezlerine sahiptir. Daha sonra Yoginlerin teorisi Kundalini'nin yükseldiği ve tam bir organizma olarak bedenin Sahasrara'daki Siva ve Sakti'nin birleşmesinden akan nektar tarafından sürdürüldüğü yönündedir. Bu nektar

bu onların birliği tarafından üretilen gücün dışarı atılmasıdır. Potansiyel Kundalini Sakti tamamen kinetik Sakti'ye dönüşmez, yalnızca kısmen dönüşür; ve yine de Sakti -Muladhara'da verildiği şekliyle bile- sonsuzluk olduğundan tükenmez; potansiyel mağaza her zaman tükenmeden kalır. Bu durumda dinamik eşdeğer, bir enerji modunun diğerine kısmi dönüşümüdür. Bununla birlikte, Muladhara'daki sarmal güç tamamen çözülmüş olsaydı, üç bedenin -kaba, süptil ve nedensel ve dolayısıyla Videha-Mukti, bedensiz Kurtuluş- çözülmesiyle sonuçlanacaktı çünkü statik arka plan belirli bir biçime göreydi. Bu hipoteze göre varoluş tamamen sona erecekti. Sakti onu terk ederken beden bir ceset gibi soğur; bu Muladhara'daki statik gücün tükenmesi veya yok olmasından değil, normalde tüm bedene yayılan dinamik gücün yoğunlaşması veya yakınsamasından dolayıdır, böylece dinamik eşdeğeri ortaya çıkar. Kundalini'nin statik arka planına karşı kurulan Sakti, yalnızca evde toplanan, vücudun diğer dokularından çekilen ve eksen boyunca yoğunlaşan dağınık beş katlı Prana'dır. Bu nedenle, normalde dinamik eşdeğer, tüm dokulara yayılmış Prana'dır: Yoga'da eksen boyunca birleşir, Kundalini Sakti'nin statik eşdeğeri her iki durumda da kalıcıdır. Halihazırda mevcut olan dinamik Prana'nın bir kısmı, eksenin tabanında uygun bir şekilde hareket edecek şekilde yapılır; bu, temel merkez veya Muladhara'nın bir bakıma aşırı doygun hale gelmesi ve yayılmış dinamik gücün (veya Prana'nın) tamamı üzerinde tepki vermesi anlamına gelir. vücudun dokulardan çekilip eksen çizgisi boyunca yakınlaştırılmasıyla. Bu şekilde, dağınık dinamik eşdeğer, eksen boyunca yakınsak dinamik eşdeğer haline gelir. Bu görüşe göre yükselen şey Sakti'nin tamamı değil, sonunda Parama-Sivasthana'ya ulaşan yoğunlaştırılmış yıldırım gibi bir fırlatmadır. Orada, bireysel dünya bilincini destekleyen Merkezi Güç, Yüce Bilinçte birleşir. Dünya hayatının geçici kavramlarını aşan sınırlı bilinç, tüm fenomenal akışın altında yatan değişmeyen Gerçekliği doğrudan sezir. Kundalini Sakti Muladhara'da uyuduğunda insan dünyaya uyanır; Siva olan yüce statik Bilinç ile birleşmek için uyandığında ve birleştiğinde, o zaman bilinç dünya için uykudadır ve her şeyin Işığı ile birdir.

Ana prensip şudur: Kundalini Sakti, uyandığında, Kendisi ya da Dışarı atılması, içeriği yalnızca uyuduğu sürece tutulan dünya bilincini sürdüren statik bir Güç olmaktan çıkar; ve bir kez harekete geçtiğinde, Şiva bilinciyle veya form dünyasının ötesindeki vecd bilinciyle birlik içinde olan Bin Yapraklı Lotus'taki (Sahasrara) diğer statik merkeze çekilir. Kundalini uyuduğunda insan bu dünyaya uyanır. Kadın uyandığında uyur; yani dünyaya dair tüm bilincini kaybeder ve nedensel bedenine girer. Yogada formsuz Bilincin ötesine geçer.

Sonsuz Lütfu ve Gücü aracılığıyla Sadhaka'yı Çakra'dan Çakra'ya nazikçe götüren, onun zekasını aydınlatan ve Yüce Brahman ile kimliğinin farkına varmasını sağlayan Kundalini Ana'ya şan, şeref! Onun bereketi hepinizin üzerine olsun!

İÇİNDEKİLER

YAYINCILARIN NOTU. . . . . iii GURU
STOTRA . . . . . iii DEVI
STOTRA. . . . . iv SIVA
STOTRA . . . . . v SESİN DÖRT
AŞAMASI. v
ÖNSÖZ. . . . . vi KUNDALİNİ ANNE'YE
DUA. . . . . x KUNDALİNİ'NİN UYANIŞINA İLİŞKİN
DENEYİMLER. . . . . xi ZİHNİN KADEMELİ
YÜKSELİŞİ. . . . . xi KUNDALİNİ'Yİ UYANDIRMAK İÇİN
PRANAYAMA. . . . . xii KUNDALINI
PRANAYAMA. . . . . X. iii
KUNDALİNİ. . . . . x.iii
GİRİŞ. xvi

Birinci bölüm
ÖN HAZIRLIK

Vakıf—Vairagy.a. . . . . 2 Yoga
Nedir? . . . . . 3 Kundalini Yoganın
Önemi. . . . . Bir Sadhak.a'nın 3 Önemli
Niteliği. . . . . 4 Yoga
Diyeti . . . . . 5 Sattvik
Makaleler. . . . . 6 Yasaklanmış
Maddeler. 6
Mitahara. . . . . 7 Yoganın Yeri
Sadha.na. 8
Zaman. 9
Çağ . . . . . Bir Yoga Gurusu İçin 9
Gereklilik. . . . . 9 Guru
Kimdir? . . . . . 10 Manevi
Güç. 12

İkinci bölüm
KUNDALINI YOGA—TEORİ

Yoga Nadiler. . . . . 14 Omurga
Sütunu. . . . . 15 Sukshma Sarira
. 17
Kanda. 17
Omurilik. . . . . 17 Sushumna
Nad.i. . . . . 19 Para Sempatik ve Sempatik Sistem
. M. 20
Ida ve Pingala Nadis. . . . . 20 Svara
Sadhana. . . . . 23 Nad.is'te Akış Nasıl
Değiştirilir? 23

Diğer Nadiler. . . . . 24 Padmas Veya
Çakra. . . . . Çakrada 24 Yaprak.
S. . . . . 25 Muladhara
Çakra. . . . . 26 Svadhishthana Çakra
. 27
Manipura Çakra. . . . . 28 Anahata
Chakr.a . . . . . 28 Vishuddha
Çakra. . . . . 29 Ajna
Çakra. 30
Beyin. 31
Brahmarandra. . . . . 32 Sahasrara
Çakr.a. . . . . 33 Lalana
Çakra. . . . . 33 Önceki Derslerin
Özeti . . . . . 33 Gizemli
Kundalini. 34

Üçüncü bölüm

YOGA SADANA

Kundalini Nasıl Uyandırılır? . . . . . 35 1.
Dhauti 37
2. Basti. 38
3. Net. 39
4.Nauli. 39
5.Trataka. 41
6. Kapalabhati. 43

PRANAYAMA

Prana Nedir? 44
Pranayama. . . . . 46 Nadi
Suddh.i. . . . . 46 1. Sukha
Purvaka. 46
2. Bhastrika. 47
3. Suryabhed.a. 47
4. Ujjayi. 48
5.Plavini. 48
6. Pranik Şifa. 49
7. Uzaktan Şifa. . . . . 49 Pranayama'nın Önemi
. 50
Pranayam.a'nın Faydaları. . . . . 50 Pranayam.a
Hakkında Talimatlar. 50

ASANALAR

Asanaların Önemi. . . . . 52 1. Padmasana (Lotus
Pos.e). 53
2. Siddhasana (Mükemmel Po.se.) 54
3. Svastikasana (Bereketli Poz. e.) 55

4. Sukhasana. 55
5. Sirshasana (Topsy Turvy Po.se.) 56
6. Sarvangasana (Tüm Üyeler Po.se) .). 57
7. Matsyasana (Balık Duruşu.e). 59
8. Paschimottanasan. A. 60
9. Mayurasana (Tavuskuşu Duruşu) 61
10. Ardha Matsyendrasan.a. 62
11. Vajrasana (Adamantine Poz.e). 63
12. Urdhva Padmasana (Lotus Pos. e'nin üstünde) 64
Asanalarla İlgili Talimatlar 65

MUDRALAR VE BANHALAR

Egzersizler. . . . . 67 1. Mula
Bandha. 67
2. Jalandhara Bandh.a. 68
3.Uddiyana Bandha. 68
4. Maha Mudra. 69
5. Maha Bandh.a. 70
6. Maha Vedha. 70
7. Yoga Mudra'sı. 70
8. Viparitakarani Mudra. 70
9. Khechari Mudra. 70
10. Vajroli Mudra. 71
11. Shakti Chalana Mudra. 72
12. Yoni Mudra. . . . . 72 Diğer
Mudralar. . . . . 72 Mudralar ve Bandhalar
Hakkında Talimatlar. 72

ÇEŞİTLİ EGZERSİZLER

Laya Yoga. . . . . 73 Anahata
Sesleri. . . . . 73 Bhakti Yoga—İbadet
Dersleri.ip. 74
Mantra. . . . . 76 Sekiz Binbaşı
Siddhis. . . . . 76 Küçük
Siddhis. . . . . 77 Bir Yoginin
Gücü . . . . . 78 Siddhi.s Hakkında
Talimatlar . . . . . 79 Dharana
(Konsantrasyon.) 80

Bölüm dört

YOGA EKLENTİSİ

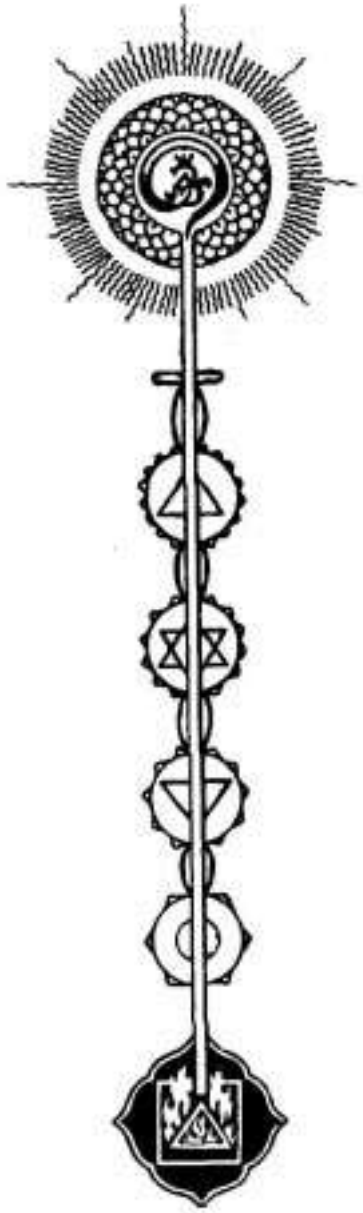
1. Sadasiva Brahma.n 83
2.Jnanadev. 83
3. Trilinga Swami. 83
4. Gorakhnath. 84
5. Swami Krishna Aşramı. 84

6. Yogi Bhusunda. 85
7. Tirumula Nayanar. 85
8. Mansur. 85
9.Milararepa. 86
10. Napolyon Bonapart. 86
11. Kabi.r'in Öğretileri. 87
12. Bir Sahte Latin Schola.r. 87
13. Bir Adayın Hikayesi. 87
14. Diğer Yoginler. . . . . 88 Mistik Deneyim—
Light.ts'in Vizyonları. 88
Elemental. . . . . 90 Astral Düzlemde
Yaşam. . . . . Yoga Üzerine 90
İpucu. . . . . 90 Bazı Pratik
İpuçları. . . . . 99 Manevi
Günlük 102

YOGA-KUNDALİNİ UPANISHAD

Giriiş. . . . . 103 Chitta ve Prana'nın
Kontrolü. . . . . 106 Mitahara, Asana ve Shakti-
Chala.na. . . . . 106 Padma ve Vajra Asana
. S. 107
Kundalin.i'nin Uyanışı. . . . . 107 Sarasvati Chalan.
A. . . . . Pranayam.a'nın 107
Çeşitleri . . . . . 108 Suryabheda
Kumbhak.a. . . . . 108 Ujjayi
Kumbhaka. . . . . 108 Sitali
Kumbhaka. . . . . 109 Üç
Bandha. . . . . 109 Kumbhaka Kaç Defa
Yapılmalıdır. . . . . 110 Yoga Uygulamanın Önündeki Engeller ve
Bunların Üstesinden Gelme Yolları 110
Kundalin.i'nin Uyanışı. . . . . 111 Kundalini Üç K'yı Delerek
Sahasrara'ya Ulaşır . değil. 111
Prana ve Diğerlerinin Çözünmesi. . . . . 112 Sam.a.dh Sırasında
Herşeyi Bilinç Olarak Deneyimlemek. Ben . . . . . 112 Samadhi
Yoga. . . . . 113 Khechari
Vidya. . . . . 113 Khechari
Mantrası. . . . . 115 Frenum Lingui'nin
Kesilmesi. . . . . 115 Dil Brahmarand'a Ulaşır.
h.ra. . . . . 116 Urdhvakundalini
Yoga. . . . . 116 Melana
Mantrası. . . . . 117 Duyu-Nesneler, Manas ve
Bandh.an.a. . . . . 117 Sukha-Manda.la'ya
Giriş. . . . . 117 Altı
Çakra. . . . . 117 Abhyasa ve Brahma
Jna.na. . . . . 118 Vak'ın Dört
Türü. 118

Paramatma.n'de Emilim. . . . . 118 İnsanın Temel
Doğası. . . . . 119 Videha
Mukti . . . . . 119 İkili Olmayan
Brahman. . . . . 120 Kundalini
Yoga. . . . . 120 Kundalini
Pranayama. . . . . 121 Lambika
Yoga. . . . . 122 Yoga—
I. . . . . 123 Yoga—
II. . . . . 124 İdeal
Yoga. . . . . Yoga-Öğrenimi İçin 125 On Emir.
ts. . . . . 126 Yoga ve
Tamamlanması. . . . . 127 Min.d.'nin Kademeli
Yükselişi. . . . . 128 Kundal.in.i'nin Uyanışına İlişkin
Deneyimler . . . . . 129 Yoganın Özü
. 130
Hayatı Uzatmak İçin Yoga Yapın. . . . . 130 Yogada
Mükemmellik 131
Çifte Bilinç. . . . . 131 Kesin Başarı İçin Akıllı
Rehberlik.ss. . . . . 132 Yoga Asanalarının
Uygulanması. 132
Sözlük. 133



Kundalini'nin Yükselişi

Birinci bölüm

ÖN HAZIRLIK

*Patanjali-vyasamukhan gurunanyamscha bhaktitah; Natosmi vangmanah-kayairajnanadhvanta-bhaska—Na*Sözümüz, aklımız ve bedenimizle saygılarımızı sunuyoruz Ajnana'nın (cehalet) karanlığını ortadan kaldıran Güneşler gibi olan Patanjali'ye, Vyasa'ya ve diğer tüm Rishilere ve Yogik Üstatlara.

KURULUŞ-VAIRAGYA

Kendi gerçek İlahi doğasından habersiz olan insan, bu yanıltıcı duyu evreninin geçici nesnelerinde mutluluğu güvence altına almak için boşuna uğraşır. Bu dünyadaki her insan huzursuz, hoşnutsuz ve tatminsizdir. Aslında doğasını tam olarak anlamadığı bir şeye ihtiyaç duyduğunu hissediyor. İhtiyacı olduğunu hissettiği dinlenmeyi ve huzuru iddialı projelerin hayata geçirilmesinde arar. Ancak dünyevi büyüklüğün güvence altına alındığında bir yanılsama ve tuzak olduğunu anlar. Şüphesiz bunda bir mutluluk bulamıyor. Dereceler, diplomalar, unvanlar, onurlar, yetkiler, isim ve şöhret alır; evlenir; çocuk doğurur; kısacası kendisine mutluluk vereceğini düşündüğü her şeye kavuşur. Ancak yine de huzur ve sükunet bulamaz.

Aynı yemek yeme, uyuma ve konuşma sürecini defalarca tekrarlamaktan utanmıyor musunuz? Maya hokkabazlığının yarattığı hayali nesnelerden gerçekten bıkmadınız mı? Bu evrende tek bir samimi dostunuz var mı? Bir hayvan ile, kendini gerçekleştirmek için her gün herhangi bir manevi Sadhana yapmaması durumunda, zekasıyla övünen sözde onurlu insan arasında herhangi bir fark var mıdır? Daha ne kadar tutkunun, Indriya'nın, kadının ve bedenin kölesi olarak kalmak istiyorsun? Pislikten zevk alan ve gerçek Atmik doğalarını ve gizli güçlerini unutmuş olan o sefil zavallılara yazıklar olsun!

Sözde eğitimli kişiler yalnızca rafine şehvet düşkünleridir. Duygusal zevk kesinlikle zevk değildir. Indriyalar seni her an aldatıyor. Acıyla, kederle, korkuyla, günahla, hastalıklarla karışan zevk, hiç de zevk değildir. Çabuk bozulabilen nesnelere bağlı olan mutluluk, mutluluk değildir. Karın ölürse ağlarsın. Paranızı veya malınızı kaybederseniz üzüntüye boğulursunuz. Bu sefil, aşağılanmış durumda daha ne kadar kalmak istiyorsun? Değerli hayatlarını Sadhana yapmadan yemek yemek, uyumak ve sohbet etmekle harcayanlar sadece zalimdir.

Avidya, Maya, Moha ve Raga yüzünden gerçek Svarupa'nızı veya yaşam amacınızı unuttunuz. Raga ve Dvesha'nın iki akıntısı tarafından amaçsızca oraya buraya fırlatılırsınız. Egoizminiz, Vasanalarınız, Trishnalarınız ve çeşitli türden tutkularınız nedeniyle Samsara-Çakraya kapılmış durumdasınız.

Bir ..... istiyorsun*Nitya*(sonsuz),*Nirupadhika*(bağımsız)*N iratisaya*(Sonsuz)*Ananda.*Bu bunu yalnızca Öz'ün farkına varmanızda bulacaksınız. O zaman tek başınıza tüm sefaletleriniz ve sıkıntılarınız eriyip gidecek. Bu bedeni yalnızca bu e'ye ulaşmak için aldınız *"D Ben D N.Nike Jate Hain'i ısırdı*-Günler hızla vefat ediyor." Gün geldi ve geçti. Sen de mi geceyi boşa harcayacaksın?

"Aashaya badhyate loko karmana bahu-chintaya;
Ayukshinam na janati tasmat jagrata jagrata—

Bu dünyada arzulara, eylemlere ve çeşitli kaygılara bağlısınız. Bu nedenle hayatınızın yavaş yavaş çürüdüğünü ve boşa gittiğini bilmiyorsunuz. O halde uyanın, uyanın."

Şimdi uyan. Gözlerini aç. Manevi Sadhana'ya özenle uygulayın. Asla bir dakikanızı bile boşa harcamayın. Pek çok Yogin ve Jnanin, Dattatreya, Patanjali, İsa, Buddha, Gorakhnath, Matsyendranath, Ram Das ve diğerleri zaten ruhsal yolu kat etmiş ve Sadhana aracılığıyla farkına varmışlardır. Öğretilerini ve talimatlarını dolaylı olarak takip edin.

Cesaret, Güç, Güç, Bilgelik, Sevinç ve Mutluluk sizin İlahi mirasınızdır, doğuştan hakkınızdır. Hepsini uygun Sadhana'dan geçirin. Gurunuzun sizin için Sadhana'yı yapacağını düşünmek tamamen saçmalık olacaktır. Sen kendi kurtarıcınsın. Gurular ve Acharyalar size manevi yolu gösterecek, şüpheleri ve sıkıntıları ortadan kaldıracak ve biraz ilham verecek. Manevi Yolu yürümek zorunda kalacaksınız. Bu noktayı iyi unutmayın. Ruhsal Yoldaki her adımı kendiniz atmanız gerekecek. Bu nedenle gerçek Sadhana yapın. Kendinizi ölümden ve doğumdan kurtarın ve En Yüksek Mutluluğun tadını çıkarın.

YOGA NEDİR?

'Yoga' kelimesi Sanskritçe bir ro kelimesinden gelir. Ö *e*T*uj*'yani katılmak anlamına gelir. Manevi anlamda Yoginler tarafından Jivatma ve Paramatma'nın kimliğinin farkına varıldığı süreç budur. İnsan ruhu Tanrı ile bilinçli birliğe getirilir. Yoga zihinsel değişiklikleri kısıtlıyor. Yoga, ruhun kendi gerçek doğasında kalmasına yol açan zihin fonksiyonlarının engellenmesidir. Zihnin bu işlevlerinin engellenmesi Abhyasa ve Vairagya tarafından gerçekleştirilir" (Yoga Sutraları).

Yoga, insan ruhunu Tanrı ile birleştirmenin yöntemini öğreten Bilimdir. Yoga, Jiva'yı duyu nesnelerinin olağanüstü dünyasından ayıran ve onu duyu nesnelerine bağlayan İlahi Bilimdir. *Ananta Ananda*(Sonsuz Mutluluk),*Parama Shanti*(Yüce Barış), Akhanda karakterinin neşesi ve Mutlak'ın içkin nitelikleri olan Güç. Yoga, tüm önceki zihinsel işlevlerin tüm Sankalpalarını yok ederek Asamprajnata Samadhi aracılığıyla Mukti'yi verir. Kundalini'yi uyandırmadan hiçbir Samadhi mümkün değildir. Yogi en yüksek aşamaya ulaştığında tüm Karmaları yanar ve Samsara-Çakra'dan kurtulur.

KUNDALİNİ YOGA'NIN ÖNEMİ

Kundalini Yoga'da tüm bedenin yaratan ve sürdüren Sakti'si aslında ve gerçek anlamda Lord Siva ile birleşmiştir. Yogi, onu Rabbiyle tanıştırması için teşvik eder. Kundalini Sakti'nin uyanışı ve Lord Siva ile birleşmesi devleti etkiliyor*S*Ö*A*F*madhi*(Kendinden geçmiş birlik) ve manevi *Anubhava*(deneyim). Bilgiyi veya Jnana'yı veren O'dur, çünkü O, Kendisidir. Kundalini'nin Kendisi, Yoginler tarafından uyandırıldığında, onlar için Jnana'ya (aydınlanmaya) ulaşır.

Kundalini çeşitli yollarla uyandırılabilir ve bu farklı yöntemler Raja Yoga, Hatha Yoga vb. gibi farklı isimlerle anılır. Bu Kundalini Yoga'yı uygulayan kişi bunun diğer tüm süreçlerden daha yüksek olduğunu ve bu yolla elde edilen Samadhi'nin yüce olduğunu iddia eder. daha mükemmel. Nedeni

İddia ettikleri şudur: — Dhyana Yoga'da esriklik, dünyadan kopma ve çeşitli zihinsel operalara öncülük eden zihinsel konsantrasyon yoluyla gerçekleşir. *V* on *ri*N *tti*() saf ayaklanmanın bilinç, zihnin sınırlamaları tarafından engellenmez. Bilincin bu açığa çıkmasının derecesi, Sadhaka'nın meditasyon gücüne, Dhyana Sakti'ye ve dünyadan kopma derecesine bağlıdır. Öte yandan, Kundalini tamamen Sakti'dir ve bu nedenle Jnana Sakti'nin Kendisidir - Yoginler tarafından uyandırıldığında Jnana ve Mukti'yi bahşeder. İkincisi, Kundalini Yoga'da sadece meditasyon yoluyla bir Samadhi yoktur, aynı zamanda hem bedenin hem de zihnin formlarını kendisiyle birlikte taşıyan Jiva'nın merkezi gücü vardır. Bu anlamda birliğin, yalnızca yöntemlerle hayata geçirilen birlikten daha eksiksiz olduğu iddia ediliyor. Her iki durumda da beden bilinci kaybolsa da, Kundalini Yoga'da sadece zihin değil, aynı zamanda merkezi güç tarafından temsil edildiği sürece beden de aslında Sahasrara Çakra'da Lord Siva ile birleşmiştir. Bu birlik (Samadhi) üretir *Bhukti* (bir Dhyana Yogi'nin sahip olmadığı zevktir. Bir Kundalini Yogi her ikisine de sahiptir *Bhukti* (zevk) ve *Mukti* (kurtuluş) tam ve gerçek anlamda. Dolayısıyla bu Yoga'nın tüm Yogaların en önemlisi olduğu iddia edilir. Uyuyan Kundalini, Yogik Kriyalar tarafından uyandırıldığında, farklı Çakralardan (Shat-C) yukarıya doğru bir geçiş yapmaya zorlar. *B*H *H*A *e*k *D*ra). Onları yoğun bir faaliyete teşvik eder veya teşvik eder. Yükselişi sırasında zihnin katman katman tamamıyla açılır. Tüm *Kleşalar* (sıkıntılar) ve Taapa'nın üç türü yok olacak. Yogi çeşitli vizyonları, güçleri, mutluluğu ve bilgiyi deneyimler. Beyindeki Sahasrara Çakraya ulaştığında Yogi maksimum bilgiyi, Mutluluğu, gücü ve Siddhis'i alır. Yoga merdiveninin en yüksek basamağına ulaşır. Bedenden ve zihinden tamamen kopuyor. Her bakımdan özgür olur. O tam gelişmiş bir Yog *P*

Ben (*urna Yog*) *Ben*.

BİR SADHAKA'NIN ÖNEMLİ NİTELİKLERİ

Bedenin tüm canlılığı tükendiğinde kişi katı bir Sadhana yapamaz. Gençlik Yoga Abhyasa için en iyi dönemdir. Bu bir Sadhaka'nın ilk ve en önemli niteliğidir; kuvvet ve canlılık olmalıdır.

Sakin bir zihne sahip, Gurusunun ve Sastralarının sözlerine inanan, yemek yeme ve uyku konusunda ölçülü olan ve Samsara-Çakra'dan kurtuluşa yönelik yoğun bir özlem duyan kişi, Yoga uygulaması için nitelikli bir kişidir.

"Ahamkaram balam darpam kamam krodham parigraham; Vimuchya nirmamah santo brahmabhuyaya kalpate -

Egoizmi, şiddeti, kibri, arzuyu, gazabı, açgözlülüğü bir kenara bırakıp, bencil olmayan ve barışçıl olan o, EBEDİ olmaya uygundur."

Duygusal zevklere bağımlı olanlar veya kibirli, kibirli, dürüst olmayan, yalancı, diplomatik, kurnaz ve hain olan, Guru'ya, Sadhu'lara ve büyüklere saygı duymayan, boş tartışmalardan ve dünyevi eylemlerden zevk alan kişiler Yoga uygulamalarında asla başarıya ulaşamazlar. .

Kama, Krodha, Lobha, Moha, Mada ve diğer tüm yabancı maddeler tamamen yok edilmelidir. Kişi bu kadar çok saf olmayan niteliğe sahip olduğunda saf ve mükemmel olamaz.

Sadhakalar aşağıdaki erdemli nitelikleri geliştirmelidir:

Açık sözlülük, Guru'ya, hastalara ve yaşlılara hizmet, Ahimsa, Brahmacharya, kendiliğinden cömertlik, Titiksha, Sama Drishti, Samata, hizmet ruhu, özverili olma, hoşgörü, Mitahara, alçakgönüllülük, dürüstlük ve muazzam derecede diğer erdemler. Adaylar, Yogik egzersizler yoluyla Kundalini'yi uyandırmak için çok çaba gösterseler bile, bu erdemlerin yokluğunda hiçbir şekilde fayda görmeyeceklerdir.

Adaylar kalplerini Gurularına özgürce açmalıdırlar. Açık ve samimi olmalılar. Kendilerine güvenen Rajasçı öfkeyi, gösteriş ve kibri bırakmalı ve efendilerinin talimatlarını Sraddha ve Prem ile birlikte yerine getirmelidirler. Sürekli kendini haklı çıkarmak bir Sadhaka için tehlikeli bir alışkanlıktır.

Çok fazla konuşmak, gereksiz endişeler ve boş korkularla enerji israf edilir. Dedikodu ve lakırdı tamamen bırakılmalıdır. Gerçek bir Sadhaka az konuşan bir adamdır, hem de sadece manevi konularda. Sadhakalar her zaman yalnız kalmalı. Mouna bir*de*G*S*tekrar*İD*A*e*T*sıçan.* Bir Sadhaka için ev sahipleriyle karışmak son derece tehlikelidir. Bir ev sahibinin arkadaşlığı bir kadının arkadaşlığından çok daha zararlıdır. Zihnin taklit etme gücü vardır.

YOGİK DİYET

Bir Sadhaka mükemmel bir disipline uymalıdır. Davranışlarında medeni, kibar, nazik, nazik, asil ve nezaketli olmalıdır. Azim, kararlı bir irade, aptalca bir sabır ve*sülük benzeri dayanıklılık*Sadhana'da. Kendini tamamen kontrol edebilen, saf ve Guru'ya bağlı olmalıdır.

Obur veya çeşitli kötü alışkanlıklarla duyularının kölesi olan kişi maneviyata uygun değildir. yol.

"Mitaharam vina yastu yogarambham tu karayet; Nanarogo bhavettasya kinchit yogo ve siddhyati

"Beslenmede ölçülü davranmadan Yogik uygulamalara yönelen kişi hiçbir fayda elde edemez, ancak çeşitli hastalıklara yakalanır" (Ghe. Sam. V-16).

Yiyecekler Yoga-Sadhana'da önemli bir yer tutar. Bir aday, özellikle Sadhana döneminin başlangıcında Sattvik nitelikteki makalelerin seçiminde çok dikkatli olmalıdır. Daha sonra Siddhi'ye ulaşıldığında, ciddi diyet kısıtlamaları kaldırılabilir.

Yemeğin saflığı zihnin saflığına yol açar. Sattvik yiyecekler meditasyona yardımcı olur. Yiyecek disiplini Yogik Sadhana için çok çok gereklidir. Dil kontrol edilirse diğer tüm Indriyalar kontrol edilir.

*"Ahara-suddhau sattva-suddhih, sattva-suddhau dhruva smritih; Smriti-lambhe sarva-granthinam viprarnoksha— H*Yiyeceklerin saflığı, iç dünyamızın arınmasını takip eder

doğa, doğanın arıtılmasıyla hafıza sağlamlaşır ve hafızanın güçlendirilmesiyle tüm bağların gevşemesi takip edilir ve bilgeler böylece Moksha'yı elde eder.

SATTVIC MAKALELER

Size bir Sadhaka için Sattvik makalelerin bir listesini vereceğim. Süt, kırmızı pirinç, arpa, buğday, *Havishannam, Charu*C,top, peynir, tereyağı, yeşilalıDÖ(*ong da*)*ben*, Badam (Badem),*Misri* (şeker-şeker),*Kısmış*(Kuru üzüm),*Kichidi, Pancha Shakha*sebzeler*(Seendil, Chakravarty, Ponnangani, Chirukeera*A*Ben*ve*Vellaicharna*)*Ben*,*Lowki*sebze, muz sapı*P*,*Arwal, Bhindi* (hanım parmağı), nar, tatlı portakal, üzüm, elma, muz, mango, hurma, bal, kurutulmuş zencefil, karabiber vb. Yoga Abhyasis için reçete edilen Sattvik diyet maddeleridir.

Charu: Yarım bardak sütü, biraz haşlanmış pirinç, yağ ve şekerle birlikte kaynatın. Bu Yoginler için mükemmel bir besindir. Bu gündüz için. Gece için yarım kahin süt yeterli olacaktır.

Süt çok fazla kaynatılmamalıdır. Kaynama noktasına ulaştığı anda ateşten indirilmelidir. Fazla kaynatma, besleyici ilkeleri ve vitaminleri yok eder ve onu tamamen işe yaramaz hale getirir. Bu Sadhakalar için ideal bir besindir. Süt başlı başına mükemmel bir besindir.

Meyve diyeti anayasa üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bu doğal bir beslenme şeklidir. Meyveler çok büyük enerji üreticileridir. Meyve ve süt diyeti konsantrasyona ve kolay zihinsel odaklanmaya yardımcı olur. Arpa, buğday, süt ve sade yağ ömrü uzatır, gücü ve kuvveti artırır. Meyve suları ve şekerin eritildiği su çok güzel içeceklerdir. Şeker-şekerle karıştırılmış tereyağı ve suya batırılmış badem alınabilir. Bunlar sistemi soğutacaktır.

YASAK ÜRÜNLER

Ekşi, sıcak, keskin ve acı müstahzarlar, tuz, hardal, asafoetida, kırmızı biber, demirhindi, ekşi lor, Hint turşusu, et, yumurta, balık, sarımsak, soğan, alkollü likörler, asitli şeyler, bayat yiyecekler, olgunlaşmamış veya olgunlaşmamış meyveler ve diğerleri Sisteminizle aynı fikirde olmayan makalelerden tamamen kaçınılmalıdır.

Rajasik yiyecekler zihni dağıtır. Tutkuyu heyecanlandırır. Tuzdan vazgeçin. Tutku ve duyguyu heyecanlandırır. Tuzu bırakmak, dili ve dolayısıyla zihni kontrol etmeye ve iradeyi geliştirmeye yardımcı olur. Tuzu bırakan insana yılan ısırığı ve akrep sokmasının hiçbir etkisi olmaz. Soğan ve sarımsak etten daha zararlıdır.

Doğal bir hayat yaşayın. Hoşunuza giden basit yiyecekler alın. Anayasanıza uygun kendi menünüz olmalı. Sattvic diyetini seçecek en iyi yargıç kendinizsiniz.

Yoga konusunda uzman olan kişi, Yoga uygulamasına zarar veren gıda maddelerini terk etmelidir. Yoğun Sadhana sırasında süt (ve ayrıca yağ) emredilir.

Yukarıda Sattvik nitelikteki birkaç makaleyi verdim. Bu, hepsini almanız gerektiği anlamına gelmez. Kolayca bulunabilen ve size uygun olan birkaç şeyi seçmeniz gerekecek. Süt, Yoginler için en iyi besindir. Ancak az miktarda süt bile bazıları için zararlıdır ve kabul edilmeyebilir.

tüm anayasalar. Eğer bir diyet şekli uygun değilse veya kabızlık hissediyorsanız, diyetinizi değiştirin ve başka Sattvic makalelerini deneyin. Bu Yukti.

Yiyecek ve içecek konusunda usta olmalısınız. Belirli bir yiyecek için en ufak bir arzuya veya duygu özlemine sahip olmamalısınız. Herhangi bir nesnenin kölesi olmamalısınız.

MİTAHARA

Ağır yiyecekler Tamasik duruma yol açar ve yalnızca uykuya neden olur. Sağlık ve güç için büyük miktarda gıdanın gerekli olduğu yönünde genel bir yanlış kanı vardır. Çoğu şey asimilasyon ve özümseme gücüne bağlıdır. Genellikle vakaların büyük çoğunluğunda gıdaların çoğu dışkıyla birlikte sindirilmeden ölür. Yarım mide dolusu sağlıklı yiyecek alın. Dörtte birini saf suyla doldurun. Gerisini serbest bırakın. Bu Mitahara. Mitahara mükemmel sağlığı korumada hayati bir rol oynar. Hemen hemen tüm hastalıkların nedeni öğünlerin düzensizliği, aşırı yeme ve sağlıksız yiyeceklerdir. Maymun gibi her zaman her şeyi yemek son derece tehlikelidir. Böyle bir adam kolaylıkla Rogi (hasta adam) olabilir; ama asla bir Yogi olamaz. Lord Krishna'nın vurgulu beyanını dinleyin: "Yogada başarı çok fazla ya da çok az yiyene göre değildir; ne de çok fazla ya da çok az uyuyanlar için (Gita VI-16). Yine aynı bölümün Sloka 18'inde şöyle diyor: "Yemek yemede, uykuda ve uyanıklıkta ölçülü olan kişi için Yoga, sefaletin yok edicisi olur."

Bir obur, başlangıçta diyet kurallarına sahip olamaz ve Mitahara'yı uygulayamaz. Bunu yavaş yavaş uygulaması gerekiyor. Öncelikle her zamanki gibi iki kat daha az miktarda almasına izin verin. Daha sonra her zamanki gibi ağır gece yemekleri yerine birkaç gün yalnız meyve ve süt almasına izin verin. Zamanla gece yemeklerinden tamamen vazgeçebilir, gündüzleri meyve ve süt almaya çalışabilir. Yoğun Sadhana yapanlar sütü tek başına almalıdır. Tek başına mükemmel bir besindir. Gerekirse sindirimi kolay meyveler alabilirler. Bir obur, birdenbire meyve veya süt diyetine geçerse, her an bir şeyler yemeyi arzulayacaktır. Bu kötü. Bir kez daha tekrarlıyorum, kademeli uygulama gereklidir.

Çok oruç tutmayın. Bu sende zayıflık yaratacaktır. Ayda bir kez veya tutkuların sizi çok rahatsız ettiği zamanlarda ara sıra oruç tutmak yeterli olacaktır. Oruç sırasında çeşitli yiyecek maddelerini düşünmemelisiniz bile. Oruç tutarken sürekli yemeği düşünmek size istediğiniz sonucu getiremez. Oruç sırasında arkadaşlıktan kaçının. Yalnız yaşa. Zamanınızı Yogic Sadhana'da kullanın. Oruçtan sonra ağır yiyecekler almayın. Süt veya bir miktar meyve suyu faydalıdır.

Diyetiniz hakkında fazla telaş yapmayın. Belirli bir diyet biçimini sürdürebiliyorsanız herkese reklam yapmanıza gerek yoktur. Bu tür Niyamalara uymanız manevi yolda ilerlemeniz içindir ve Sadhana'nızı duyurmaktan manevi olarak fayda görmeyeceksiniz. Bugünlerde, biraz Asana, Pranayama yaparak ya da sadece ham maddeler, yapraklar veya kökler yemek gibi bir diyet düzenlemesi yaparak para kazanmayı ve geçimini sağlamayı bir meslek haline getiren birçok kişi var. Herhangi bir ruhsal gelişime sahip olamazlar. Yaşamın amacı Kendini gerçekleştirmektir. Sadhakalar hedefi her zaman göz önünde tutmalı ve öngörülen yöntemlerle yoğun Sadhana yapmalıdır.

YOGA SADHANA'NIN YERİ

Sadhana tenha bir yerde yapılmalıdır. Kimsenin müdahalesi olmamalıdır. Bir evde yaşadığınızda, Sadhana amaçları için iyi havalandırılan bir oda ayrılmalıdır. Kimsenin odaya girmesine izin vermeyin. Kilit altında tutun. Eşinizin, çocuklarınızın ve yakın arkadaşlarınızın bile odaya girmesine izin vermeyin. Saf ve kutsal tutulmalıdır. Sivrisinek, sinek ve bitlerden arındırılmış ve kesinlikle nemden arındırılmış olmalıdır. Odada çok fazla eşya bulundurmayın. Ara sıra dikkatinizi dağıtacaklar. Çevredeki hiçbir gürültü de sizi rahatsız etmemelidir. Gözler etrafta dolaşmaya başlayacağı için oda çok büyük olmamalıdır.

Sıcak ortamda çabuk yorulacağınız için Yoga Abhyasa için serin veya ılıman iklime sahip yerler gereklidir. Kış, yaz ve yağışlı mevsimlerde tüm yıl boyunca rahatça konaklayabileceğiniz bir yer seçmelisiniz. Sadhana dönemi boyunca tek bir yere bağlı kalmalısınız. Rahatsız edilmeyen, bir nehrin, gölün veya denizin kıyısında veya güzel bir pınarın ve ağaç korusunun bulunduğu bir tepenin üstünde, süt ve yiyecek maddelerinin kolayca temin edilebildiği güzel ve hoş bir yer seçin. Başka Yoga uygulayıcılarının da bulunduğu bir yer seçmelisiniz. Kendini Yoga uygulamalarına adayan başkalarını gördüğünüzde, kendinizi özenle uygulamalarınıza uygulayacaksınız. Zor anlarınızda onlara danışabilirsiniz. Tüm kolaylıklara sahip olacağınız bir yer aramak için oraya buraya dolaşmayın. Bazı rahatsızlıklarla karşılaştığınızda yerinizi çok sık değiştirmeyin. Buna katlanmak zorundasın. Her yerin bazı avantajları ve dezavantajları vardır. Pek çok avantaja ve birkaç dezavantaja sahip olduğunuz bir yer bulun.

Aşağıdaki yerler en uygunudur. Takdire şayan bir şekilde uyarlanmışlar. Manzara büyüleyicidir ve ruhsal titreşimler muhteşem ve yükselticidir. Gerçek Abhyasis için yaşayabileceğiniz birkaç Kutir (kulübe) vardır veya kendi kulübenizi inşa edebilirsiniz. Süt ve diğer tayınlar komşu köylerin her yerinde mevcuttur. Ganga, Narmada, Yamuna, Godavari, Krishna ve Kaveri kıyılarındaki herhangi bir ıssız köy uygundur. Size meditasyon için bazı önemli yerlerden bahsedeceğim.

Keşmir'deki Kulu Vadisi, Champa Vadisi ve Srinagar; Tehri yakınında Banrughi Guha; Kanpur yakınında Brahmavarta; Allahabad'da Joshi (Prayag); Bombay yakınlarındaki Kanarya Mağaraları; Mussoorie; Abu Dağı; Nainital; Brindavan; Banares; Puri; Uttara Brindavan (Almora'ya 22 km uzaklıkta); Hardwar, Rishikesh (N.Rly.); Lakshmanjhula (*3), Brahmapuri Ormanı (*4), Brahmapuri Ormanı'ndaki Ram Guha, Garuda Chatty (*4), Neelkant (*8), Vasishtha Guha (*14), Uttarkashi; Deva Prayag; Badrinarayan; Mysor'daki Gangotri, Nasik ve Nandi Tepeleri *(*Rishike'den mil cinsinden uzaklık*)ş

Kalabalık bir yerde Kutir kurarsanız meraktan insanlar sizi rahatsız edecektir. Orada hiçbir ruhsal titreşime sahip olmayacaksınız. Başka birçok rahatsızlık da olacak. Kutir'inizi sık bir ormanın içinde inşa ederseniz yine korumasız kalırsınız. Hırsızlar ve vahşi hayvanlar başınızı belaya sokacaktır. Yiyecek sorunu ortaya çıkacak. Sadhana'nız için bir yer seçmeden önce tüm bu noktaları iyice düşünmelisiniz. Eğer bu tarz yerlere giremiyorsanız tek kişilik bir odayı ormana dönüştürün.

Yoga uygulamaları için asananız (koltuğunuz) çok yüksek veya çok alçak olmamalıdır. Bir koltuk yaymak *Kuşa*çimen, kaplan derisi veya geyik derisi ve sonra oturun. Odada her gün tütsü yakın. Sadhana'nızın başlangıç döneminde tüm bunlara çok dikkat etmelisiniz. Uygulamanızda yeterince ilerlediğinizde, bu tür kurallara fazla vurgu yapmanıza gerek yoktur.

ZAMAN

Gheranda Samhita'da Yogik uygulamalara kış, yaz ve yağışlı mevsimlerde başlanmaması, sadece ilkbahar ve sonbaharda başlanması gerektiği belirtilmektedir. Bu, belirli bir yerin sıcaklığına ve bireyin gücüne bağlıdır. Genellikle serin saatler en uygunudur. Sıcak yerlerde gün içerisinde antrenman yapmamalısınız. Sabahın erken saatleri Yoga uygulamaları için uygundur. Kışın bile sıcaklığın yüksek olduğu yerlerde yaz aylarında Yoga Abhyasa'dan tamamen kaçınmalısınız. Kodaikanal, Ooty, Keşmir, Badrinarayan, Gangotri vb. gibi serin yerlerde yaşıyorsanız gün içinde bile pratik yapabilirsiniz.

Önceki derslerde anlatıldığı gibi mideniz doluyken pratik yapmamalısınız. Genel olarak Yoga uygulamaları sadece banyodan sonra yapılmalıdır. Uygulamalardan hemen sonra banyo yapılmasının bir faydası yoktur. Zihniniz huzursuz olduğunda veya çok endişeli olduğunuzda Yoga uygulamalarına oturmamalısınız.

YAŞ

Vücudu çok hassas olan 18 yaş altı erkek çocukların çok fazla pratik yapmaması gerekmektedir. Yogik egzersizlerin eforuna dayanamayacak kadar hassas bir bedenleri vardır. Dahası, gencin zihni dağınık ve dengesiz olacaktır ve bu nedenle gençlikte kişi iyi bir şekilde konsantre olamaz, oysa Yogik egzersizler yoğun ve derin bir konsantrasyon gerektirir. Gereksiz endişeler, endişeler, sıkıntılar ve diğer dünyevi Vyavaharalar nedeniyle tüm canlılığın tükendiği yaşlılıkta kişi herhangi bir manevi uygulama yapamaz. Yoga tam bir canlılık, enerji, güç ve güç gerektirir. Bu nedenle Yoga Abhyasa için en iyi dönem 20 ila 40 yaş arasıdır. Güçlü ve sağlıklı olanlar 50 yaşından sonra bile Yoga uygulamalarına başlayabilirler.

BİR YOGİK GURU İÇİN GEREKLİLİK

Eski günlerde adayların birkaç yıl Guru ile birlikte yaşamaları gerekiyordu, böylece Guru öğrencileri iyice inceleyebilirdi. Uygulama sırasındaki yiyecekler, neyin nasıl uygulanacağı, öğrencilerin Yoga yolu için nitelikli olup olmadığı, adayların mizaçları ve diğer önemli hususlar Guru tarafından dikkate alınmalı ve değerlendirilmelidir. Adayların Uttamai, Madhyama veya Adhama türünden olup olmadığına karar vermesi ve farklı türde egzersizler yapması Guru'dur. Sadhana adayların doğasına, kapasitesine ve niteliklerine göre farklılık gösterir. Yoga teorisini anladıktan sonra uygulamayı deneyimli bir Yogik Gurudan öğrenmeniz gerekecek. Dünya var oldukça Yoga ve öğretmenlere dair kitaplar da var. Onları Sraddha, inanç, bağlılık ve ciddiyetle aramanız gerekecek. Uygulamanın ilk aşamalarında Guru'dan kolay dersler alabilir ve bunları evde uygulayabilirsiniz. Biraz ilerlediğinizde ileri ve zor egzersizler için Guru'nun yanında kalmak zorunda kalacaksınız. Guru ile kişisel temasın birçok avantajı vardır. Gurunuzun ruhsal manyetik aurasından oldukça yararlanacaksınız. Bhakti Yoga ve Vedanta'yı uygulamak için yanınızda bir Guruya ihtiyacınız yoktur. Bir süreliğine Srutis'i bir Gurudan öğrendikten sonra, tamamen inzivaya çekilerek tek başınıza düşünmek ve meditasyon yapmak zorunda kalacaksınız, oysa Kundalini Yoga'da Granthis'i parçalamanız ve Kundalini'yi Çakra'dan Çakra'ya götürmeniz gerekecek. Bunların hepsi zor süreçler. Apana ve Prana'yı birleştirip Sushumna'ya gönderme ve Grantis'i kırma yöntemi bir Guru'nun yardımına ihtiyaç duyar. Sen

oldukça uzun bir süre Guru'nun ayaklarının dibinde oturmak zorunda kalacak. Nadilerin, Çakraların yerini ve çeşitli Yogik Kriyaların ayrıntılı tekniğini iyice anlamanız gerekecek.

Gurunuza kalbinizin sırlarını açıklayın ve bunu ne kadar çok yaparsanız, Gurunuzdan alacağınız sempati ve yardım o kadar artar. Bu sempati, günaha ve günaha karşı mücadelede size güç kazandırmak anlamına gelir.

"Bunu öğrencilikle, araştırarak ve hizmet ederek öğren. Bilgeler, eşyanın Özünü görenler sana bilgeliği öğretecekler". (Gita-IV-34)

Bazıları birkaç yıl boyunca bağımsız olarak meditasyon yapar. Daha sonra aslında bir Guruya ihtiyaç duyduklarını hissederler. Yolda bazı engellerle karşılaşırlar. Nasıl daha ileri gideceklerini ve bu engelleri veya engelleri nasıl aşacaklarını bilmiyorlar. Daha sonra usta aramaya başlarlar. Büyük bir şehirde yaşayan bir yabancı, yarım düzine kez yürümüş olmasına rağmen küçük bir caddedeki evine dönmekte zorlanır. Sokaklarda ve yollarda yol bulmakta bile zorluk ortaya çıktığında, kişinin gözleri kapalı tek başına yürümesi maneviyat yolunda ne kadar zor olmalıdır!

Aday manevi yolda engellerle, engellerle, tehlikelerle, tuzaklarla ve tuzaklarla karşılaşır. Sadhana'da da hatalar yapabilir. Zaten yolu yürümüş ve hedefe ulaşmış bir Guru'nun ona rehberlik etmesi çok gereklidir.

GURU KİMDİR?

Guru, tam Kendi aydınlanmasına sahip olan ve aldatılmış Jivalardaki cehalet perdesini kaldıran kişidir. Guru, Hakikat, Brahman, İşvara, Atman, Tanrı, Om, hepsi birdir. Satya Yuga ile karşılaştırıldığında bu Kali Yuga'da aydınlanmış ruhların sayısı daha az olabilir, ancak onlar her zaman adaylara yardım etmek için mevcutturlar. Her zaman uygun Adhikarinleri arıyorlar.

Guru Brahman'ın Kendisidir. Guru Ishvara'nın Kendisidir. Guru Tanrıdır. Ondan gelen bir söz, Allah'tan gelen bir sözdür. Hiçbir şey öğretmesine gerek yok. Onun sadece varlığı veya arkadaşlığı bile yükseltiyor, ilham veriyor ve ruhu heyecanlandırıyor. Şirketin kendisi kendi kendini aydınlatıyor. Onun şirketinde yaşamak manevi eğitimdir. Dudaklarından çıkanların hepsi Vedalar ya da müjde gerçeğidir. Onun hayatı Vedaların somutlaşmış halidir. Guru sizin rehberiniz veya ruhsal eğitmeniniz, gerçek babanız, anneniz, erkek kardeşiniz, akrabanız ve yakın arkadaşınızdır. O, merhametin ve sevginin vücut bulmuş halidir. Şefkatli gülümsemesi ışık, mutluluk, neşe, bilgi ve huzur yayar. O, acı çeken insanlığa bir lütuftur. Konuştuğu her şey Upanişad öğretisidir. Manevi yolu biliyor. Yoldaki tuzakları ve tuzakları biliyor. Adayları uyarıyor. Yoldaki engelleri kaldırır. Öğrencilere manevi güç verir. Rahmetini onların başlarına yağdırır. Prarabdha'larını kafasına bile alıyor. O, merhamet okyanusudur. Onun huzurunda her türlü ıstırap, sıkıntı, sıkıntı, dünyevilik lekeleri vs. yok olur.

Küçük Jivalığı büyük Brahmanlığa dönüştüren odur. Adayların eski, yanlış, kötü Samskaralarını elden geçiren ve onları Öz bilgisine ulaşma konusunda uyandıran odur. Jivaları beden ve Samsara bataklığından yükselten, ortadan kaldıran odur.

Avidya'nın perdesi, tüm şüpheler, Moha ve korku, Kundalini'yi uyandırır ve sezginin iç gözünü açar.

Guru sadece bir Srotriya değil aynı zamanda bir Brahma-Nishtha olmalıdır. Yalnızca kitapların incelenmesi kişiyi Guru yapamaz. Vedaları okuyan ve Anubhava aracılığıyla Atman hakkında doğrudan bilgiye sahip olan kişi yalnızca Guru olarak kabul edilebilir. Eğer bir Mahatma'nın huzurunda huzur bulabilirseniz ve onun varlığıyla şüpheleriniz ortadan kalkarsa, onu Gurunuz olarak kabul edebilirsiniz.

Bir Guru, adayın Kundalini'sini görme, dokunma, konuşma veya yalnızca Sankalpa (düşünce) yoluyla uyandırabilir. Birinin diğerine portakal meyvesi vermesi gibi, o da öğrenciye maneviyat aktarabilir. Guru öğrencilerine Mantra'yı verdiğinde, onu kendi gücüyle ve Sattvic Bhava'yla verir.

Guru öğrencileri çeşitli şekillerde test eder. Bazı öğrenciler onu yanlış anlıyor ve ona olan inançlarını kaybediyorlar. Bu nedenle yararlanamıyorlar. Testlere cesurca direnenler sonunda başarılı olurlar. Adhyatmic Sages Üniversitesi'ndeki periyodik sınavlar gerçekten çok katıdır. Eski günlerde testler çok ağırdı. Bir keresinde Gorakhnath bazı öğrencilerinden uzun bir ağaca tırmanmalarını ve kendilerini çok keskin bir Tr'ye baş aşağı atmalarını istemişti. İDriESNTul(). Birçok inançsız öğrenci sessiz kaldı. Ancak sadık bir öğrenci hemen yıldırım hızıyla ağaca tırmandı ve kendini aşağı attı. Gorakhnath'ın görünmez eli tarafından korunuyordu. O anında Kendini gerçekleştirmeyi elde etti. Deha-adhyasa'sı (bedenine bağlılığı) yoktu. Diğer inançsız öğrencilerin güçlü Moha ve Ajnana'ları vardı.

Bir Gurunun gerekliliği konusunda pek çok insan arasında hararetli tartışmalar ve ihtilaflar var. Bazıları hararetle ve kuvvetle, Kendini gerçekleştirme ve ruhsal ilerleme için bir eğitmene hiç de ihtiyaç olmadığını ve kişinin yalnızca kendi çabalarıyla ruhsal ilerlemeye ve kişisel aydınlanmaya sahip olabileceğini iddia ediyor. Kutsal yazılardan çeşitli pasajlar alıntılıyorlar ve bunları destekleyecek argümanlar ve gerekçeler belirliyorlar. Diğerleri, daha büyük bir vurgu ve güçle, ne kadar zeki olursa olsun, ruhsal yolda ne kadar çabalarsa çabalasın ve mücadele ederse etsin, bir ruhsal eğitmenin iyi huylu lütfunu ve doğrudan rehberliğini almadıkça, bir insan için hiçbir ruhsal ilerlemenin mümkün olmadığını cesurca ileri sürerler.

Şimdi gözlerinizi açın ve bu dünyada hayatın her alanında neler olup bittiğini dikkatle izleyin. Bir aşçının bile bir öğretmene ihtiyacı vardır. Birkaç yıl kıdemli bir aşçının yanında hizmet eder. Ona dolaylı olarak itaat eder. Öğretmenini mümkün olan her şekilde memnun ediyor. Yemek pişirmenin tüm tekniklerini öğreniyor. Bilgiyi kıdemli aşçısı olan öğretmeninin lütfuyla elde eder. Asistan bir avukat, kıdemli bir avukatın yardımını ve rehberliğini ister. Matematik ve tıp öğrencileri bir Profesörün yardımına ve rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Bilim, müzik ve astronomi öğrencisi bir bilim adamının, müzisyenin ve bir astronomun rehberliğine ihtiyaç duyar. Sıradan, laik bilgide durum böyle olduğunda, öğrencinin kapalı gözlerle tek başına yürümek zorunda olduğu içsel manevi yoldan ne bahsedeceğiz? Sık bir ormanda olduğunuzda, birkaç çapraz patikayla karşılaşırsınız. Bir ikilem içindesiniz. Yönleri ve hangi yoldan gitmeniz gerektiğini bilmiyorsunuz. Şaşkınsın. Burada sizi doğru yola yönlendirecek bir rehber istiyorsunuz. Bu fiziksel düzlemde tüm bilgi dallarında etkin bir öğretmene ihtiyaç duyulduğu ve fiziksel, zihinsel, ahlaki ve kültürel gelişimin ancak yetenekli bir üstadın yardımı ve rehberliği ile sağlanabileceği evrensel olarak kabul edilmektedir. Bu evrensel bir acımasızlıktır

doğanın yasası. Evrensel olarak kabul edilen bu kanunun maneviyat aleminde uygulanmasını neden inkar ediyorsun dostum?

Ruhsal bilgi Guruparampara meselesidir. Bir Guru'dan öğrencisine aktarılır. Brihadaranyaka Upanishad'ı inceleyin. Kapsamlı bir anlayışa sahip olacaksınız. Gaudapadacharya, öğrencisi Govindapadacharya'ya Kendilik bilgisini aktardı; Govindapadacharya, öğrencisi Sankaracharya'ya; Sankaracharya'dan öğrencisi Suresvaracharya'ya. Gorakhnath'tan Nivrittinath'a; Nivrittinath'tan Jnanadev'e. Totapuri bilgiyi Ramakrishna'ya aktardı; Ramakrishna'dan Vivekananda'ya. Sri Krishnamurthi'nin kariyerine şekil veren kişi Dr. Annie Besant'tı. Raja Janaka'nın hayatını şekillendiren Ashtavakra'ydı. Raja Bhartrihari'nin manevi kaderini şekillendiren kişi Gorakhnath'tı. Zihinleri kararsız bir durumdayken Arjuna ve Uddhava'nın kendilerini manevi yolda kurmalarını sağlayan Lord Krishna'ydı.

Bazı adaylar birkaç yıl boyunca bağımsız olarak meditasyon yaparlar. Daha sonra aslında bir Guruya ihtiyaç duyduklarını hissederler. Yolda bazı engellerle karşılaşırlar. Nasıl daha ileri gideceklerini ve bu engelleri veya engelleri nasıl aşacaklarını bilmiyorlar. Daha sonra bir Guru aramaya başlarlar.

Öğrenci ve öğretmen bir baba ve fedakar bir oğul olarak ya da bir karı-koca olarak son derece samimiyet ve bağlılıkla birlikte yaşamalıdır. Aday, ustanın öğretilerini özümsemek için istekli ve anlayışlı bir tutuma sahip olmalıdır. Ancak o zaman aday ruhsal olarak fayda görecektir; aksi takdirde, adayın ruhsal yaşamına ve eski Asurik doğasının tamamen yenilenmesine dair en ufak bir umut yoktur.

Hindistan'daki mevcut eğitim sisteminin Sadhakaların ruhsal gelişimine uygun olmaması çok üzücü. Öğrencilerin zihinleri materyalist zehire doymuş durumda. Günümüzün adayları Guru ile bir mürit arasındaki gerçek ilişki hakkında hiçbir fikre sahip değiller. Bu, okullardaki ve kolejlerdeki öğrenci-öğretmen veya profesör ilişkisine benzemez. Manevi ilişki tamamen farklıdır. Adanmışlığı içerir. Bu çok kutsaldır. Tamamen ilahidir. Upanişadların sayfalarını çevirin. Eski günlerde Brahmacharinler öğretmenlerine derin bir tevazu, samimiyet ve Bhava ile yaklaşırlardı.

RUHSAL GÜÇ

Nasıl ki bir adama portakal verip onu geri alabildiğiniz gibi, manevi güç de kişiden diğerine aktarılıp geri alınabilir. Manevi gücü aktarmanın bu yöntemine "*Shakti Sanchar.A*"

Kuşlar yumurtalarını kanatlarının altında tutarlar. Isı sayesinde yumurtalar çatlar. Balıklar yumurtalarını bırakır ve onlara bakar. Yumurtadan çıkmışlar. Kaplumbağa yumurtalarını bırakır ve onları düşünür. Yumurtadan çıkmışlar. Yine de manevi güç Guru tarafından öğrenciye kuşlar gibi dokunma (Sparsha), balıklar gibi görme (Darshana) ve kaplumbağa gibi düşünme veya isteme (Sankalpa) yoluyla aktarılır.

Verici Yogi-Guru bazen öğrencinin astral bedenine girer ve gücü aracılığıyla zihnini yükseltir. Yogi (operatör), konuyu (Chela) önüne oturtur ve

ondan gözlerini kapatmasını ister ve ardından ruhsal gücünü aktarır. Kişi aslında Muladhara Çakra'dan boynuna ve başının üstüne kadar uzanan ruhsal gücü hisseder.

Öğrenci çeşitli Hatha Yogik Kriyaları, Asanaları, Pranayamaları, Bandhaları, Mudraları vb. kendi başına yapar. Öğrenci kısıtlanmamalı*BEN*H *cc*dır-dir*ha-Sakti*.İç dünyasına göre hareket etmeli Prerana (içten kışkırtma veya karıştırma). Zihin oldukça yüksektir. Aday gözlerini kapattığı anda meditasyon kendiliğinden gelir. Sakti-Sanchara aracılığıyla Kundalini, Guru'nun öğrencideki lütfuyla uyanır. Sakti Sanchara Parampara aracılığıyla gelir. Gizli bir mistik bilimdir. Gurudan öğrenciye aktarılır.

Öğrenci, Guru'dan gelen güç aktarımıyla yetinmemelidir. Daha fazla mükemmellik ve kazanımlar için Sadhana'da çok mücadele etmesi gerekecek.

Sakti Sanchara iki çeşittir; aşağı ve yukarı. Alttaki Jada Kriya'dır, burada Guru öğrenciye güç verdiğinde kişi herhangi bir talimat olmadan Asanaları, Bandhaları ve Mudraları otomatik olarak yapar. Öğrencinin mükemmellik için Sravana, Manana ve Nididhyasana'yı öğrenmesi gerekecektir. Yalnızca Kriya'ya güvenemez. Bu Kriya yalnızca bir yardımcıdır. Sadhaka'yı zorluyor. Tam gelişmiş bir Yogi yalnızca Shakti-Sanchara'nın daha yüksek türüne sahiptir.

Rab İsa, dokunuş yoluyla ruhsal gücünü bazı öğrencilerine (Ustanın Dokunuşu) aktardı. Samartha Ramdas bir fahişeye dokundu. Samadhi'ye girdi. Sri Ramakrishna Paramahamsa Swami Vivekananda'ya dokundu. Swami Vivekananda'nın süper bilinçli deneyimleri vardı. Dokunuştan sonra bile yedi yıl daha mükemmelliğe ulaşmak için çok çabaladı. Lord Krishna, Vilvamangal'ın (Surdas) kör gözlerine dokundu. Surdas'ın iç gözü açıldı. Bhava Samadhi'si vardı. Lord Gouranga, dokunuşuyla birçok insanda İlahi sarhoşluk yarattı ve onları kendi tarafına çevirdi. Ateistler bile onun dokunuşuyla sokaklarda coşku içinde dans ediyor ve Hari'nin şarkılarını söylüyorlardı. Böylesine yüce Yogik Gurulara şeref, şeref.

İkinci bölüm

KUNDALINI YOGA—TEORİ

YOGA NADİLER

Nadiler, psişik akımları taşıyan astral maddeden oluşan astral tüplerdir. Sanskritçe terim '*Nadi*' kökünden geliyor*N'reklam*'hareket' anlamına gelir. Hayati güç veya Pranik akım bu Nadiler (Sukshma, ince pasajlar) aracılığıyla hareket eder veya akar. İnce maddeden oluştukları için çıplak fiziksel gözlerle görülemezler ve fiziksel düzlemde herhangi bir test tüpü deneyi yapamazsınız. Bu Yoga Nadiler, Vaidya Shastra'nın (Anatomi ve Fizyoloji) bildiği sıradan sinirler, arterler ve damarlar değildir. Yoga Nadiler bunlardan oldukça farklıdır.

Beden sayılamayacak kadar çok Nadi ile doludur. Farklı yazarlar Nadilerin sayısını farklı şekillerde, yani 72.000'den 3.50.000'e kadar belirtmektedirler. Dikkatinizi bedenin iç yapısına yönelttiğinizde hayranlık ve merakla karşılaşırsınız. Çünkü mimar, yetenekli mühendisler ve duvarcılar (Maya, Prakriti, Visva Karma, vb.) tarafından desteklenen İlahi Rab'bin Kendisidir.

Nadi'ler bu Yoga'da hayati bir rol oynar. Kundalini uyandığında Sushumna Nadi'den geçecektir ve bu ancak Nadiler saf olduğunda mümkündür. Bu nedenle Kundalini Yoga'nın ilk adımı Nadilerin arınmasıdır. Nadiler ve Çakralar hakkında detaylı bilgi kesinlikle gereklidir. Bunların konumu, işlevleri, doğası vb. iyice araştırılmalıdır.

İnce çizgiler, Yoga Nadis, fiziksel beden üzerinde etkiye sahiptir. Tüm süptil (Sukshma) Prana, Nadiler ve Çakraların fiziksel bedende kaba tezahürleri ve işleyişi vardır. Kaba sinirler ve pleksusların sübtil olanlarla yakın ilişkisi vardır. Bu noktayı iyi anlamalısınız. Fiziksel merkezlerin astral merkezlerle yakın ilişkisi olduğundan, fiziksel merkezlerde öngörülen yöntemlerle üretilen titreşimler, astral merkezlerde istenilen etkileri yaratır.

Birkaç sinirin, atardamarın ve toplardamarın iç içe geçtiği durumlarda bu merkeze "Pleksus" adı verilir. Vaidya Shastra tarafından bilinen fiziksel maddi sinir ağları şunlardır: - Pampiniform, Servikal, Brakiyal, Koksigeal, Lomber, Sakral, Kardiyak, Özofagus, Hepatik Faringeal, Akciğer, Ligual Prostatik Pleksus vb. Benzer şekilde yaşam güçlerinin pleksusları veya merkezleri vardır. Sukshma Nadis'te. Onlar biliniyor*PSA'dma*' (nilüfer) veya*Çakralar*. Tüm bu merkezlere ilişkin ayrıntılı talimatlar başka bir yerde verilmiştir.

Bütün Nadi'ler Kanda'dan gelir. Sushumna Nadi'nin Muladhara Çakra ile bağlandığı kavşaktadır. Bazıları bu Kanda'nın anüsün 12 inç yukarısında olduğunu söylüyor. Sayısız Nadi'den 14'ünün önemli olduğu söyleniyor. Bunlar:-

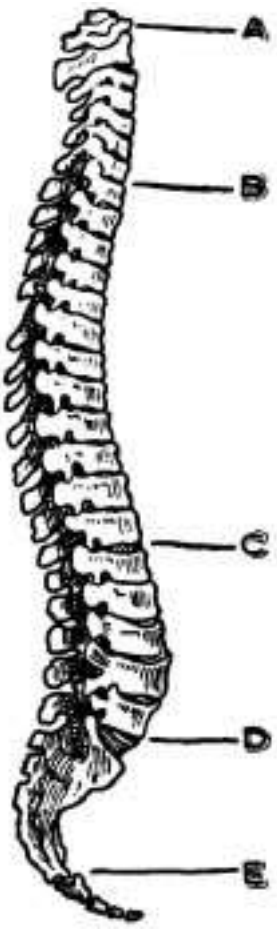
1. Sushumna
2.Ida
3. Pingala
4. Gandhari
5. Hastajihva
6. Kuhu
7. Saraswati
8.Puşa
9. Sankhini
10.Payasvini
11. Varuni
12. Alambuşa
13. Vişvodhara
14. Yasasvini

Yine Ida, Pingala ve Sushumna yukarıdaki 14 Nadi'nin en önemlileridir ve Sushumna da şeftir. Yoginler tarafından en yüksek ve en çok aranandır. Diğer Nadi'ler buna tabidir. Her bir Nadi ve onun işlevleri ile Kundalini'yi uyandırma ve Çakra'dan Çakra'ya aktarma yöntemi hakkında ayrıntılı talimatlar ilerleyen sayfalarda verilmektedir.

OMURGA

Nadiler ve Çakraları incelemeye başlamadan önce, tüm Çakralar onunla bağlantılı olduğundan Omurga hakkında bir şeyler bilmeniz gerekir.

Omurga



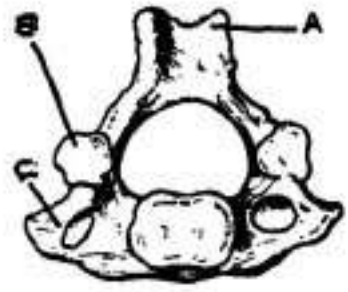
A—Atlas kemiği; A'dan B'ye—Servikal bölge; B'den C'ye — Sırt bölgesi; C'den D'ye — Bel bölgesi; D'den E'ye—Sakral bölge; E sonuna kadar - Koksigeal bölge.

Omurga Meru Danda olarak bilinir. Meru Dağı'nın dünyanın ekseni olması gibi, bu da bedenin eksenidir. Bu nedenle omurgaya 'Meru' adı verilir. Omurga sütunu aksi takdirde omurga, eksen personeli veya vertebral sütun olarak bilinir. İnsan mikrokozmostur *P.içinde*(*da - Kshudra-Brahmand*).*A*Görülen her şey Evrende dağlar, nehirler, Butalar vb. bedende de mevcuttur. Tüm Tattvalar ve Lokalar (dünyalar) bedenin içindedir.

Vücut üç ana bölüme ayrılabilir: - baş, gövde ve uzuvlar ve vücudun merkezi baş ile bacaklar arasındadır. Omurga, ilk omur olan Atlas kemiğinden gövdenin sonuna kadar uzanır.

Omurga, omur adı verilen 33 kemikten oluşur; bunların işgal ettiği konuma göre beş bölgeye ayrılmıştır: -

1. Servikal bölge (boyun) 7 omur
2. Dorsal bölge (sırt) 12 omur
3. Bel bölgesi (bel veya bel) 5 omur.
4. Sakral bölge (kalça, Sakrum veya gluteal) 5 omur.
5. Kuyruk sokumu bölgesi (kusurlu omurlar Kuyruk sokumu) 4 omur.



Omurga

Omurga kemikleri üst üste istiflenerek kafatası ve gövdenin desteklenmesi için bir sütun oluşturur. Bunlar dikenli, enine ve eklemsel süreçlerle ve kemikler arasındaki fibro-kıkırdak yastıkçıklarıyla birbirine bağlanır. Omurganın kemerleri içi boş bir silindir veya kemikli bir kaplama veya omurilik için bir geçit oluşturur. Omurgaların boyutları birbirinden farklıdır. Örneğin servikal bölgedeki omurların boyutu dorsal bölgeye göre daha küçüktür ancak kemerleri daha büyüktür. Lomber omurların gövdesi en büyük ve en büyüğüdür. Omurganın tamamı sert bir çubuk gibi değil, yaylanma hareketi veren kıvrımlara sahiptir. Vücudun diğer tüm kemikleri bu omurgaya bağlıdır.

Her bir omur çifti arasında, omurilik sinirlerinin omurilikten vücudun farklı bölümlerine ve organlarına geçtiği açıklıklar vardır. Omurganın beş bölgesi beş Çakranın bölgelerine karşılık gelir: Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata ve Vishuddha. Sushumna Nadi, omurganın içi boş silindirik boşluğundan geçer ve omurganın sol tarafında Ida, sağ tarafında ise Pingala bulunur.

SUKŞMA SARIRA

Fiziksel beden astral bedenin doğasına uygun olarak şekillenir. Fiziksel beden suya benzer, Sthula formundadır. Su ısıtıldığında buhar veya buhar astral bedene karşılık gelir. Aynı şekilde astral veya Sukshma bedeni de kaba veya fiziksel bedenin içindedir. Kaba beden astral beden olmadan hiçbir şey yapamaz. Bedenin her kaba merkezinin bir astral merkezi vardır. Bu Yoga astral bedenin merkeziyle ilgilendiğinden, kaba beden hakkında net bir bilgi son derece önemlidir. Bu nedenle sonraki bölümlerde kaba bedenin merkezlerinin ve onlara Sukshma Sarira'daki karşılık gelen merkezlerin kısa bir tanımını bulacaksınız. Astral merkezlerin açıklamalarını ve bunların fiziksel bedendeki bağlantılı işlevlerini bulacaksınız.

KANDA

Bu, anüs ile üreme organının kökü arasında yer alır. Yumurtaya benzer ve zarlarla kaplıdır. Bu Muladhara Çakranın hemen üstündedir. Bedenin tüm Nadileri bu Kanda'dan kaynaklanır. Sushumna'nın Muladhara Çakra ile bağlandığı kavşaktadır. Muladhara Çakranın dört yaprağı bu Kanda'nın yanlarındadır ve Maya etkisinin çok güçlü olduğu kavşağa Granthi-Sthana adı verilir. Bazı Upanişadlarda Kanda'nın cinsel organların 9 hane üzerinde olduğunu göreceksiniz.

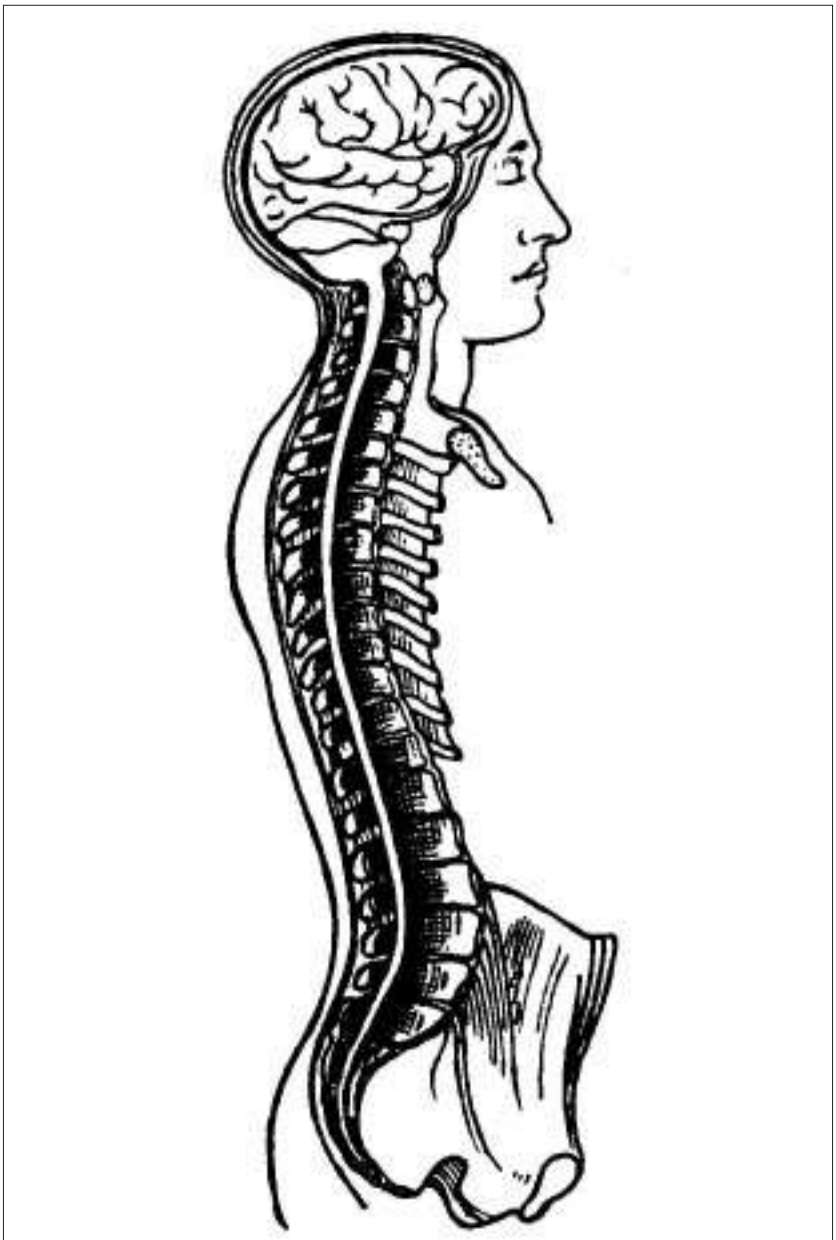
Kanda, Yoga Nadi'lerin, süptil kanalların yayıldığı ve Sukshma Prana'yı (yaşam enerjisi) bedenin farklı bölgelerine taşıdığı astral bedenin merkezidir. Bu merkeze karşılık gelen, *C'auda ekin'A*brüt fiziksel bedende. Beyinden vertebral kolonun sonuna kadar uzanan omurilik, ince ipeksi bir iplik halinde incelir. Sonlanmadan önce, bir grup sinir halinde toplanmış sayısız lif yayar. Bu sinir yığını *C*
es*evet*dır-dir*da'*
at' brüt vücutta. Astral merkez o *CFA'Uda atı'A*Kanda.

OMURİLİK

Merkezi sinir sistemi beyin ve omurilikten, beyin-omurilik merkezi veya ekseninden oluşur. devamı *Me edulla oblongata*ya da *Ampul*beyin ile omurilik arasında bir bağlantı ortamıdır. Merkezdeki *MTe* H*Edulla oblongata*yakından bağlantılıdır istemsiz nefes alma ve yutma fonksiyonlarıyla birlikte. Omurilik, omurilik kanalının tepesinden koksigeal bölgenin ikinci omuruna kadar uzanır ve burada ince ipeksi bir ipliğe doğru incelir. *Filum terminale.*

Omurilik çok yumuşak gri ve beyaz beyin maddesinden oluşan bir sütundur. Beyaz madde gri maddenin yanlarında düzenlenmiştir. Beyaz madde medüleli sinirlerden, gri madde ise sinir hücrelerinden ve liflerden oluşur. Bu, omurilik kanalına sıkı bir şekilde oturmamıştır; tıpkı kafatası boşluğundaki beyin gibi, omurilik kanalına asılı kalır veya düşürülür. Bu zarlar tarafından beslenir. Omurilik ve beyin beyin omurilik sıvısında yüzer. Bu nedenle sıvı onlara yapılacak herhangi bir yaralanmayı önler. Ayrıca omurilik bir yağ dokusu kaplamasıyla korunur. Ön ve arka fissürlerle iki simetrik yarıya bölünmüştür. Ortada küçük bir kanal var. *canalis merkezi.*Brahmanadi bu kanal boyunca Muladhara'dan Sahasrara Çakra'ya kadar uzanır. Bu Nadi aracılığıyla Kundalini uyandığında Brahmarandhra'ya geçer.

Omurilik bölünmez veya beyinden ayrılmaz. Beyinle süreklidir. Tüm Kranial ve omurilik sinirleri bu kordonla bağlanır. Vücudun her siniri bununla bağlantılıdır. Üreme, idrar yapma, sindirim, kan dolaşımı, solunum gibi organlar bu omurilik tarafından kontrol edilir. Omurilik beynin dördüncü ventrikülüne açılır. *medulla dikdörtgen.A*Dördüncü ventrikülden beynin üçüncü ve daha sonra beşinci ventrikülüne doğru ilerler ve en sonunda başın tepesine, Sahasrara Çakraya ulaşır.



Omurilik

SUSHUMNA NADI

Omuriliğin ve Sushumna Nadi'nin yapısını, konumunu ve işlevini incelediğimizde, omuriliğin eski Yoginler tarafından Sushumna Nadi olarak adlandırıldığını rahatlıkla söyleyebiliriz. Batı Anatomisi, Omuriliğin kaba formu ve işlevleriyle ilgilenirken, eski zamanların Yoginleri süptil (Sukshma) doğayla ilgili her şeyle ilgileniyordu. Şimdi Kundalini Yoga'da bu Nadi hakkında kapsamlı bilgiye sahip olmalısınız.

Sushumna, Muladhara Çakra'dan (koksigeal bölgenin ikinci omuru) Brahmarandhra'ya kadar uzanır. Western Anatomy, Omurilik'te merkezi bir kanalın bulunduğunu kabul ediyor. *Canalis Centralis*ve kordonun gri ve beyaz beyin maddesinden oluştuğunu. Omurilik, omurganın boşluğuna düşürülür veya asılır. Aynı şekilde Sushumna da omurilik kanalının içine bırakılır ve ince kesitlere sahiptir. Agni (ateş) gibi kırmızı renktedir.

Bu Sushumna'nın içinde Rajasik niteliklere sahip Surya (güneş) kadar parlak olan Vajra adında bir Nadi vardır. Yine bu Vajra Nadi'nin içinde Chitra adında başka bir Nadi daha vardır. Satvik doğaya sahiptir ve soluk renktedir. Agni, Surya ve Chandra'nın nitelikleri (ateş, güneş ve ay) Sabda Brahman'ın üç yönüdür. Burada, bu Chitra'nın içinde, çok ince, çok küçük bir kanal vardır (ki buna "Çitra" adı verilir). *Canalis Centralis*). Bu kanal Brahmanadi olarak bilinir ve Kundalini uyandığında Muladhara'dan Sahasrara Çakra'ya geçer. Bu merkezde hepsi var*C*the*tamam*S*R*Ben*AX*.*S* (nilüferler, yani Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha ve Ajna).

Chitra Nadi'nin alt ucuna Brahman'ın kapısı olan Brahmadvara denir, çünkü Kundalini bu kapıdan Brahmarandhra'ya geçmek zorundadır. Bu, makrokozmosta (fiziksel düzlemde) Badrinarayan'ın Hari'sinin kapısı olan Haridwar'a karşılık gelir. Chitra Beyincikte sonlanır.

Genel anlamda Sushumna Nadi'nin kendisi (brüt Omurilik) Brahma Nadi olarak adlandırılır çünkü Brahma Nadi, Sushumna'nın içindedir. Yine Chitra'nın içindeki kanala Sushumna da denir çünkü kanal Sushumna'nın içindedir. Ida ve Pingala Nadis omurganın sol ve sağ tarafındadır.

Chitra Yoginlerin en yücesi ve en sevilenidir. İnce bir nilüfer ipliğine benzer. Beş rengiyle muhteşem, Sushumna'nın merkezinde. Vücudun en hayati kısmıdır. Buna Cennet yolu denir. Ölümsüzlüğün vericisidir. Yogi, bu Nadi'de bulunan Çakralar üzerinde düşünerek tüm günahları yok eder ve En Yüksek Mutluluğa ulaşır. Moksha'nın vericisidir.

Nefes Sushumna'dan aktığında zihin sabit hale gelir. Zihnin bu kararlılığına denir*sen* "*nmani Avasth*"*A*Yoganın en yüksek hali. Eğer meditasyon için otursanız Sushumna çalışıyor, harika meditasyon yapacaksınız. Nadiler safsızlıklarla dolu olduğunda nefes orta Nadi'ye geçemez. Bu yüzden kişi Nadilerin arınması için Pranayama uygulamalıdır.

PARA-sempatik ve sempatik sistem

Omuriliğin her iki yanında çift gangliyon zinciri olan sempatik ve parasempatik kordlar uzanır. Ganglia sinir hücrelerinin toplamı anlamına gelir. Bunlar kalp, akciğer, bağırsak, böbrek, karaciğer gibi istemsiz organlara sinir sağlayan ve onları kontrol eden Otonom Sistemi oluşturur. *V . ağus* İnsan ekonomisinde hayati bir rol oynayan sinir bundan çıkıyor sempatik sistem. Sempatik sistem uyarır veya hızlandırır. Parasempatik sistem geciktirir veya inhibe eder. Vücudun farklı bölgelerindeki dokuları, organları ve hücreleri beslemek için saf oksijenli kan taşıyan arterleri genişleten veya genişleten sinirler vardır. Bunlara denir *Vazo-dilatörler.* Sol ve sağ sempatik zincirler filamentlerle birbirine bağlanır. Bunlar sağdan sola doğru çapraz bir şekilde *vD buz tam tersi*, ancak bu haçların tam olarak nerede olduğu bilinmiyor, ancak birçoğu bulmaya çalıştı. M'Kendrick ve Snodgrass *Po sen eS* IR *Duyuların İolojisi* şunu yazın: "Duyu liflerinin bir taraftan diğer tarafa nerede geçtiği bilinmiyor..... Omuriliğin bazı kısımlarında duyu lifleri sağdan sola doğru çaprazlaşır *vi* A *C* N *eD tam tersi*".

IDA VE PINGALA NADIS

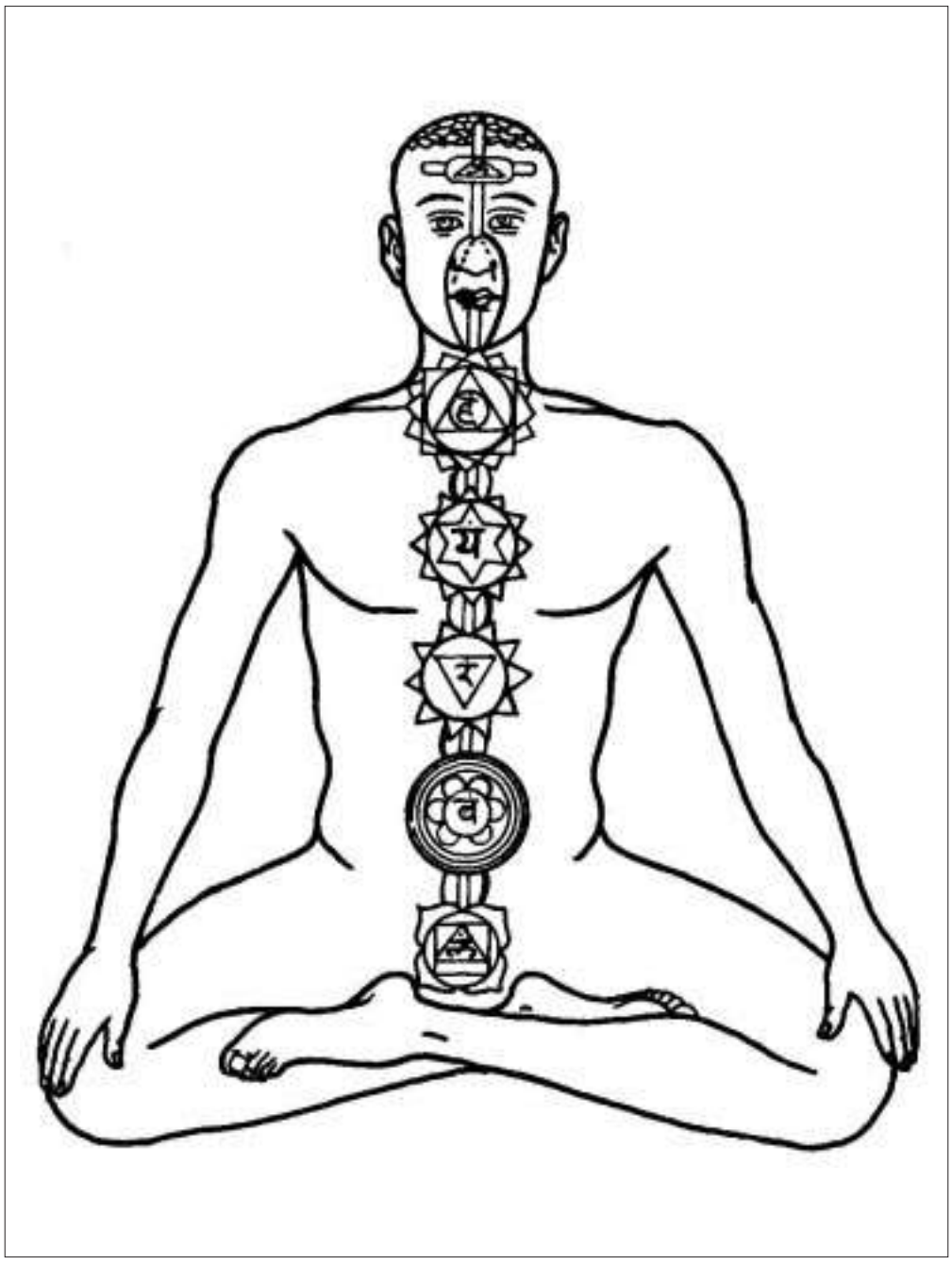
Ida ve Pingala Nadis büyük sempatik zincirler değil. Bunlar Sukshma Prana'yı taşıyan süptil Nadilerdir. Fiziksel bedende bunlar geçici olarak sağ ve sol sempatik zincirlere karşılık gelir.

Ida sağ testisten, Pingala ise sol testisten başlar. Muladhara Çakrada Sushumna Nadi ile buluşurlar ve orada düğümlenirler. Üç Nadi'nin Muladhara Çakradaki bu kavşağı Mukta Triveni olarak bilinir. Ganga, Yamuna ve Sarasvati sırasıyla Pingala, Ida ve Sushumna Nadis'te yaşıyor. Bu buluşma yerine Brahma Granthi denir. Bunlar yine Anahata ve Ajna Çakra'da buluşuyor. Makrokozmosta ayrıca Ganga, Yamuna ve Sarasvati nehirlerinin buluştuğu Prayag'da bir Triveni var.

Ida sol burun deliğinden, Pingala ise sağ burun deliğinden akar. Ida'ya aynı zamanda Chandra Nadi (ay) ve Pingala da Surya Nadi (güneş) olarak adlandırılır. Ida soğutuyor ve Pingala ısıtıyor. Pingala yemeği sindirir. Ida soluk tenli, Sakti Rupa. Dünyanın en büyük besleyicisidir. Pingala ateşli kırmızıdır, Rudra Rupa. Ida ve Pingala Kala'yı (zamanı) belirtir ve Sushumna zamanı yutar. Yogi ölüm zamanını bilir; Prana'sını Sushumna'ya götürür; onu Brahmarandra'da saklıyor ve zamana (Kala—ölüm) meydan okuyor. Maharashtra'lı ünlü Yogi Sri Chang Dev, Prana'yı Sushumna'ya götürerek birkaç kez ölüme karşı savaştı. O, Poona yakınlarındaki Alandi'li Sri Jnanadev'in çağdaşıydı. Yogik uygulamaları aracılığıyla Bhuta Siddhi'yi vahşi hayvanlar üzerinde kontrol sahibi yapan kişi oydu. Sri Jnanadev'i görmek için bir kaplanın sırtında geldi.

SHAT ÇAKRALARIN ÖZETİ

Çakralar Padmas, Lotuslar Astral beden	Muladhara veya Adhara çakra	Swadhishthana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahrara
karşılık gelen sinir pleksusları fiziksel vücut	(Sakral) Sakro-Koksigeal Pleksus	Prostatik Pleksus	Solar Pleksus	Kardiyak Pleksus	(Farinks) Laringe Pleksus	Kavernöz Pleksus	Epifiz Bezi
Konum veya Konum	Kanda'nın hemen altında, kök arası üreme organ ve anüs. Bir omurganın tabanı kolon	Linga'da veya kökeni üreme organı. Muladhar Arasında ve Manipura Çakralar	Nabhi'nin Göbeği Sthana	Kalp	Kantha-Mula boğazının dibinde Sthana	İki kaş arası veya Bhru-Madhya	
Yapraklar veya Yoga Nadis sayısı	4	6	10	12	16	2	
Yaprak yaprağı veya Yoga Nadilerin titreşimleri üzerine harfler	v:ö S:ö \:ö s:	b:ö B:ö m:ö y:ö rö l:	RöZ N:ö t:ö T: dö D:ö n:ö p:ö P	kö K:ö g:ö G:ö {ö c: Cö j:ö J:ö W:ö Xö Y	Aö A:ö Eö Iö uö Uö ?ö @ ;ö =ö Oö Oðö A:ðö A:òö Aö AH	merhaba:	
Mandala veya Tattva bölgesi	Prithvi veya Bhumandal. Bölge Toprak	Apas veya Jala Mandal. Su bölgesi	Tejas veya Agni Mandal. Bölgesi Ateş	Vah Mandal. Hava Bölgesi	Akasa Mandal. Bölge Eter	Avyakta Ahankara Manas Tatva. Bölge aklın	
Mandala'nın Şekli	Kare	Hilal möö	Üçgen	Altıgen	Yuvarlak	Yuvarlak	
Tattvaların Rengi	Sarı	Beyaz	Kırmızı	Dumanlı	Mavi		
Tattva'nın İşlevi	Gandha veya koku	Rasa veya tat	Rupa veya sig	Sparsha veya t	Shabda veya h	bir yüzük	Sankalpa Vikalpa
Başkanlık Tanrısı	Ganeşa (Brahma 4 yüzlü)	Brahma (Narayana dört elli)	Shankara üç göz (Vişnu)	Shankara üç göz (Siva)	Maheswara Sadasiva Bindurupa	Sadasiva veya Şambahu Nada	
Tanrıça	Dakini	Rakini	Lakini	Kakini	Shakini	Hakini	
Deva veya Tattva	Prithvi	Varuna	Agni	Vayu	Akasa	Manas	
Bija Akshara	ben:	v:	R	y:	H	!	
karşılık gelen Lokas	Bhu Loka	Bhuvar Loka	Svay ya da Swarga Loka	Mahar Loka	Janah veya Janar Lok	Tapo Loka	
Granthi Sthana	Brahma Granth	-	-	Vişnu	-	Rudra	



SVARA SADHANA

Svara Sadhana, nefes uygulaması, Satya'nın, Brahman'ın açığa vurucusu ve Yüce Bilginin ve Mutluluğun bahşedicisidir. Ida akışı sırasında sakin davranışlar, Pingala akışı sırasında ise sert eylemler gerçekleştirin. Sushumna akışı sırasında psişik güçlerin elde edilmesine, Yoga, meditasyon vb. ile sonuçlanan eylemlerde bulunun. Nefes gün doğumunda Ida (ay) tarafından yükselip gün boyunca akıyorsa ve Pingala (güneş) gün batımında doğup gece boyunca akıyorsa, bu oldukça iyi sonuçlar verir.*L.Nefes bütün gün Ida'dan ve bütün gece Pingala'dan aksın. Bu şekilde uygulayan kişi gerçekten büyük bir Yogidir.*

NADIS'DE AKIŞ NASIL DEĞİŞTİRİLİR?

Aşağıdaki alıştırmalar Ida'dan Pingala'ya akışı değiştirmek içindir. Size en uygun yöntemlerden herhangi birini seçin. Akışı Pingala'dan Ida'ya değiştirmek için aynı egzersizi diğer tarafta yapın:

1. Sol burun deliğini küçük bir parça pamuk veya ince bir bezle birkaç dakika boyunca tıkayın.

2. On dakika boyunca sol tarafınıza uzanın.

3. Dik oturun. Sol dizinizi yukarı çekin ve sol topuğu sol kalçaya yakın tutun. Şimdi tuşuna basın sol koltukaltı,*Aksilla*, diz üstü. Birkaç saniye içinde akış Pingala'dan geçecek.

4. İki topuğunuzu sağ kalçaya yakın bir yerde tutun. Sağ diz solun üstünde olacak diz. Sol avucunuzu bir adım uzakta yerde tutun ve gövdenin ağırlığının sol elinize binmesine izin verin. Dirsekte bükülmeyin. Başınızı da sol tarafa doğru çevirin. Bu etkili bir yöntemdir. Sağ elinizle sol ayak bileğinizi kavrayın.

5. Nefesin akışı Nauli Kriya tarafından da değiştirilebilir.

6. Akışı iradesiyle değiştirebilenler var.

7. Yerleştirin*Yoga Dandası*veya*Hamsa Danda*(Yaklaşık 2 feet uzunluğunda tahta bir çubuk) U şeklinin geri kalanı bir ucunda) sol koltuk altına yerleştirin ve sol tarafa yaslanın.

8. En etkili ve anlık sonuç akışın değiştirilmesiyle elde edilir Khechari Mudra. Yogi dilini içeriye çevirir ve dilin ucuyla hava geçişini engeller.

Yukarıdaki egzersiz nefesin genel düzenlenmesine yöneliktir. Nadilerin arınması ve Kundalini'nin uyanması için daha birçok özel egzersizler ilerleyen bölümlerde verilecektir. Nefes ilminden daha gizli bir ilim, nefes ilminden daha gerçek bir dost ne görülmüş ne de duyulmuştur. Dostlar nefesin gücüyle bir araya gelir. Zenginlik, nefesin gücüyle rahatlık ve itibarla elde edilir. Geçmişin, bugünün, geleceğin ve diğer tüm Siddhilerin bilgisi edinilir ve insan nefesin gücüyle en yüksek seviyeye ulaşır.

Her gün sistematik ve düzenli olarak Svara Sadhana'yı uygulamanızı, yani gün boyunca sol burun deliğinden ve gece boyunca sağ burun deliğinden nefes akışına izin vermenizi istiyorum. Bu, şüphesiz size harika faydalar sağlayacaktır. Yanlış Svara birçok rahatsızlığın nedenidir. Yukarıda anlatıldığı gibi doğru Svara'ya uyulması sağlığa ve uzun yaşama yol açar. Gerçekten, gerçekten, bunu size söylüyorum sevgili çocuklarım! Bunu uygulayın. Bugünden itibaren bunu uygulayın. Alışılmış tembelliğinizi, tembelliğinizi ve ataletinizi bir kenara bırakın. Boş konuşmayı bırakın. Pratik bir şeyler yapın. Uygulamaya başlamadan önce, Om Namah Sivaya ve tüm engellerin ortadan kaldırıcısı Sri Ganesha'yı söyleyerek bu harika bilimi veren Lord Siva'ya dua edin.

DİĞER NADİLER

Gandhari, Hastajihva, Kuhu, Sarasvati, Pusha, Sankhini, Payasvini, Varuni, Alambusha, Vishvodhara, Yasasvini vb. diğer önemli Nadi'lerdir. Bunların kökeni Kanda'dadır. Tüm bu Nadi'ler Sushumna, Ida ve Pingala'nın yanlarına yerleştirilir ve belirli özel işlevleri yerine getirmek için vücudun farklı bölgelerine doğru ilerler. Bunların hepsi incelikli Nadiler. Sayısız küçük Nadi bunlardan kaynaklanır. Yaprak olarak*Ae svattha*ağaç çok ince liflerle kaplı olduğundan bu bedene de binlerce Nadi nüfuz etmiştir.

PADMALAR VEYA ÇAKRALAR

Çakralar Linga Sarira'da (astral beden) bulunur. Linga Sarira 17 Tattva'dan oluşuyor, yani 5 *Jnanendriyalar*(kulak, deri, gözler, dil ve burun)*k*));*A*5*rmendriyalar*(konuşma, eller, bacaklar, cinsel organlar, anüs); 5*Pranalar*(Prana, Apana, Vyana, Udana, Samana); Manas (zihin);*B*A*sen*N*D*D*MERHABA*(akıl). Bunların omurilikte ve kaba gövdedeki sinir pleksuslarında karşılık gelen merkezleri vardır. Her Çakranın kaba bedendeki belirli bir merkez üzerinde kontrolü ve işlevi vardır. Bunlar çıplak gözle görülemez. Bazı aptal doktorlar fiziksel bedendeki Çakraları ararlar. Onları orada bulamazlar. Ölü bir bedende herhangi bir Çakra bulamadıkları için Shastralara ve Yogik Kriyalara olan inançlarını kaybederler.

Sukshma Prana, Linga Sarira'nın (astral beden) sinir sisteminde hareket eder. Sthula Prana kaba fiziksel bedenin sinir sisteminde hareket eder. İki ders yakından bağlantılıdır. Birbirlerine etki eder ve tepki verirler. Çakralar, fiziksel organizma ölüme kadar parçalandıktan sonra bile astral bedendedir. Bir düşünce ekolüne göre Çakralar yalnızca konsantrasyon ve meditasyon sırasında oluşur. Bu mümkün değil. Kaba madde süptil maddenin sonucu olduğundan, Çakralar orada süptil bir halde bulunmalıdır. Sübtil beden olmadan kaba beden imkansızdır. Bu cümlenin anlamı, kişinin Sukshma Çakralarını yalnızca konsantrasyon ve meditasyon sırasında hissedip anlayabileceği şeklinde alınmalıdır.

Birçok sinirin, atardamarın ve toplardamarın iç içe geçtiği her yere bu merkeze Pleksus adı verilir. Vaidya Shastra tarafından bilinen fiziksel büyük pleksuslar Hepatik, Servikal, Brakiyal, Kuyruk Sokumu, Lomber, Sakral, Kardiyak, Epigastrik, Özofagus, Faringeal, Akciğer, Lingual, Prostatik vb.'dir. Benzer şekilde Sukshma Prana'nın pleksusları veya merkezleri de vardır. Sushumna Nadi. Vücudun tüm fonksiyonları, sinir, sindirim, dolaşım, solunum, genito-üriner ve vücudun diğer tüm sistemleri Sushumna'daki bu merkezlerin kontrolü altındadır. Bunlar hayati enerjinin ince merkezleridir. Bunlar bilinçliliğin merkezleridir.*C*N*He*A*S**Ben*S*ta*(*evet*). Sushumna'nın bu süptil merkezlerinin fiziksel bedende karşılık gelen merkezleri vardır. Örneğin Anahata Çakra

Sushumna Nadi'de bulunan bu merkezin karşılık gelen merkezi fiziksel bedende, kalpte (Kardiyak Pleksus) bulunur.

Sushumna Nadi'deki ince merkezler Lotus'lar veya Çakralar olarak da bilinir. Her Çakrada belirli bir Tattva hakimdir. Her Çakrada bir başkanlık tanrısı vardır. Her Çakrada belirli bir hayvan temsil edilir. Merkezin o hayvanın Tattvas veya Gunas niteliklerine sahip olduğunu belirtir. Altı önemli Çakra vardır: Muladhara, Svadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha ve Ajna. Sahasrara baş çakradır. Kafanın içinde. Bu 7 Çakra Lokalara karşılık gelir *Bh* (*ah, Bhuvah, Svah, Maha, Jana, Tapa ve Satya L*). *Ö*M *ka*sen *S*Ladhara'ya Vishuddha merkezlerdir *P* Ö *TA**ncha Butalar* (beş element): toprak, su, ateş, hava ve eter.

Kundalini uyandığında tüm Çakralar aracılığıyla Muladhara'dan Sahasrara'ya geçer. Yogi Kundalini'yi yönlendirdiği her merkezde Ananda'nın (Mutluluk) özel bir formunu deneyimler ve özel Siddhis (psişik güçler) ve bilgi kazanır. Kundalini Sahasrara Çakraya alındığında Yüce Mutluluğun tadını çıkarır.

Diğer bazı Çakralar şunlardır: Adhara (Muladhara Çakranın başka bir adı), Amrita, Ananda, Lalita, Balvana, Brahmadvara, Chandra, Dipaka, Karnamula, Gulhaha, Kuladipa, Kundali, Galabaddha, Kaladaada, Kaladhvara, Karangaka, Kalabhedan, Lalana, Mahotsaha, Manas, Talana, Mahapadma, Niradhara, Naukula, Prana, Soma, Triveni, Urdhvarandhra, Vajra, vb. Bu isimlerden bazıları yalnızca altı önemli Çakraya atıfta bulunur. Ayrıca birçok küçük Çakra da vardır. Bazı Hathayogiler, 13 büyük Çakranın yanı sıra 21 küçük Çakranın olduğunu söylerler ve diğer bazı Hathayogiler kırk dokuz Çakranın olduğunu savunurken, kadim Yogiler 144 Çakra olduğunu öğretir. On iki kırmızı yapraklı Talana Çakra damağın tabanına yakın bir yerde bulunur ve altı yapraklı Manas Çakra duyular, rüyalar ve astral seyahatle yakından ilişkilidir. Her bir Çakranın ayrıntılı talimatları önceki bölümlerde verilmiştir.

ÇAKRALARIN ÜZERİNDEKİ TAÇ TAÇLAR

Her Çakranın, her bir taç yaprağında Sanskrit alfabesi bulunan belirli sayıda yaprakları vardır. Her taç yaprağında üretilen titreşim, karşılık gelen Sanskritçe harfle temsil edilir. Her harf Devi Kundalini Mantrasını ifade eder. Harfler taç yapraklarında gizli bir biçimde bulunur. Bunlar tezahür edebilir ve konsantrasyon sırasında Nadilerin titreşimleri hissedilebilir.

Nilüferlerin yaprak sayısı farklılık gösterir. Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha ve Ajna Çakraların sırasıyla 4, 6, 10, 12, 16 ve 2 yaprakları vardır. 50 Sanskritçe harfin tamamı 50 yaprağın üzerindedir. Her Çakradaki taç yapraklarının sayısı, Yoga Nadilerin Çakra etrafındaki sayısına ve konumuna göre belirlenir. Yine de açıklığa kavuşturacağım. Her Çakradan belirli sayıda Yoga Nadi ortaya çıkar. Çakra, yaprakları Nadiler olan bir nilüfer görünümü verir. Yoga Nadilerin titreşimleriyle üretilen ses, karşılık gelen Sanskritçe harfle temsil edilir. Kundalini Muladhara Çakradayken Çakralar yapraklarıyla birlikte aşağı doğru sarkar. Uyandığında Brahmarandhra'ya dönerler. Her zaman Kundalini'nin tarafına bakarlar.

MULADHARA ÇAKRA

Muladhara Çakra omurganın tabanında yer alır. Kökeni arasında yer alır üreme organı ve anüs. Kanda'nın hemen altında ve Ida, Pingala ve Sushumna Nadis'in buluştuğu kavşaktadır. Anüsün iki parmak üstünde ve cinsel organların yaklaşık iki parmak altında, dört parmak genişliğinde Muladhara Çakranın bulunduğu alandır. Diğer Çakralar bunun üzerinde olduğu için bu Adhara Çakradır (destek). Tüm Çakralara güç ve enerji veren Kundalini bu Çakrada bulunur. Dolayısıyla herkesin desteği olan buna Muladhara veya Adhara Çakra denir.

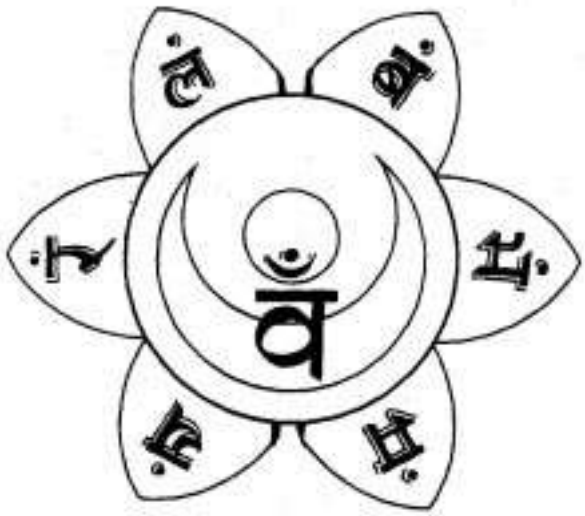
MULADHARA VE KUNDALİNİ

Bu Çakradan lotus yaprakları gibi görünen dört önemli Nadi çıkar. Her Nadi'nin yarattığı süptil titreşimler Sanskrit dilinde temsil edilir.vben: e işletim sistemitt:eÖ \r:sÖ :VeS: (*vaü, ÷aü, ùaü,*Ve*saü.*) Bu Çakranın merkezinde bulunan Yoni'ye Kama denir ve Siddhalar ona tapar. Burada Kundalini uykuda yatıyor. Ganesa bu Çakranın Devata'sıdır. Yedi yeraltı dünyası*A* :*tala, Vitala, Sutala, Talatala, Rasatala, Mahata*A*la*ve*Patala Lokas*öyle bu Çakranın altında. Bu Çakra w'ye karşılık gelir *B*Ben*Ho sen*Loka veya*Bhu-Mandal,*fiziksel düzlem (bölge) toprak).*Bhuvah, Svah*veya*Svarga, Maha, Jana, Tap*A*A*ve*Satya*Lokalar bu Çakranın üzerindedir. Tüm yeraltı dünyaları, Muladhara Çakra tarafından kontrol edilen, uzuvlardaki bazı küçük Çakralara atıfta bulunur. Bu Çakraya Prithvi Dharan aracılığıyla nüfuz eden Yogi, Prithvi Tattva'yı fethetmiştir. Yeryüzünden ölüm korkusu yoktur. Prithvi sarı renktedir. Altın Tripura'ya (ateş, güneş ve ay) 'Bija' adı verilir. Aynı zamanda büyük enerji olarak da adlandırılır (P*T*A*e*ra*evet*M *S)*Hangisi dinleniyor Muladhara Çakrada bulunan ve Svayambhu Linga olarak bilinen. Bu Linga'nın yakınında Kula olarak bilinen altın bölge bulunur ve baş tanrı Dakini'dir (Shakti). Brahma Granthi veya Brahma düğümü bu Çakradadır. Vishnu Granthi ve Rudra Granthi Anahata ve Ajna Çakralardadır. ben:ö (*laü*) Muladhara Çakranın Bijasıdır.

Muladhara Çakra üzerinde yoğunlaşan ve meditasyon yapan bilge Yogi, Kundalini'nin tüm bilgisini ve onu uyandırmanın yollarını elde eder. Kundalini uyandığında yerden yükselme gücü olan Darduri Siddhi'yi alır. Nefesini, zihnini ve menisini kontrol edebiliyor. Prana'sı orta Brahma Nadi'ye girer. Bütün günahları yok olur. Geçmişin, bugünün ve geleceğin bilgisini kazanır. O, doğal Mutluluğun (Sahaja Ananda) tadını çıkarır.

SVADHISHTHANA ÇAKRA

Svadhishthana Çakra, üreme organının kökündeki Sushumna Nadi'de bulunur. Bu Bhuvar Loka'ya karşılık gelir. Bu, fiziksel bedendeki alt karın, böbrekler vb. üzerinde kontrole sahiptir.*J.ala Mandal*(su bölgesi – Apa Tattva) buradadır. Bu Çakranın içinde hilal şeklinde veya deniz kabuğu şeklinde bir boşluk vardır. *Ku*Ö*N*R*da*çiçek. Başkan tanrı Lord'dur Brahma ve Devata, Tanrıça Rakini'dir. BijakşvA:Ö (RvAaü),Varuna'nın Bija'sı bu Çakradadır. Çakranın rengi saf kan benzeri kırmızı veya renklidir*S* R*Ben*Ö*N*F*dura*(vermilyon). Bundan merkezde bir nilüferin yaprakları gibi görünen altı Yoga Nadi yayılıyor. Nadiler tarafından üretilen titreşimler Sanskritçe harfle temsil edilir.Be:rÖSBö- m:ö y:ö rö l:ö (*baü bhaü maü yaü raü*N e*laü*).

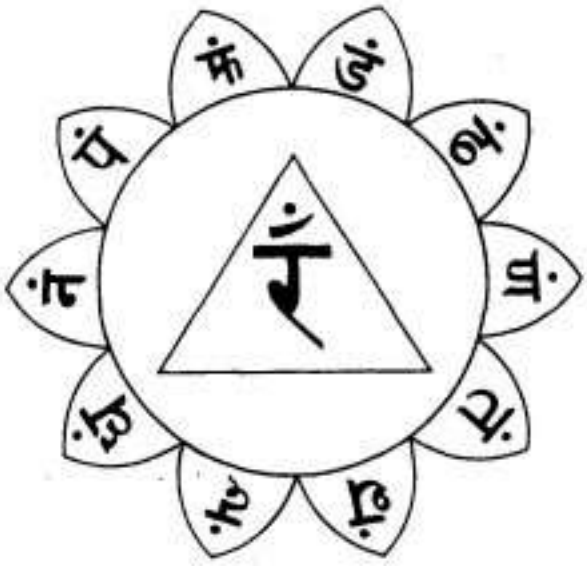


SVADHISHTHANA ÇAKRA

Bu Çakraya yoğunlaşan ve Devata üzerine meditasyon yapan kişinin sudan korkusu yoktur. Su elementi üzerinde mükemmel bir kontrole sahiptir. Pek çok psişik güce, sezgisel bilgiye ve duyuları üzerinde mükemmel bir kontrole sahip olur. Astral varlıklar hakkında tam bilgiye sahiptir. Kama, Krodha, Lobha, Moha, Mada, Matsarya ve diğer saf olmayan nitelikler tamamen yok edilir. Yogi ölümün fatihi olur *M*(*Rityunjaya*).

MANİPURA ÇAKRA

Manipura Muladhara'nın üçüncü çakrasıdır. Sushumna Nadi'nin içinde yer alır. Nabhi Sthana'da (göbek bölgesi). Bunun fiziksel bedende karşılık gelen merkezi vardır ve karaciğer, mide vb. üzerinde kontrole sahiptir. Burası çok önemli bir merkezdir. Bu Çakradan bir nilüferin yaprakları gibi görünen on Yoga Nadi çıkar. Nadiler tarafından üretilen titreşimler Sanskritçe harfle temsil edilir.R S:Ö:ö N:ö t:ö T: dö D:ö n:ö p:ö Pö (óaü óhaü õaü taü thaü daü dhaü naü paüVephaü).Çakra kara bulutların rengindedir. İçerisinde üçgen formda bir mekan bulunmaktadır. Bu Agni Mandala'dır (ateş bölgesi - Agni Tattva). Bijak'larR HÖara (raü),Agni'nin Bija'sı burada. Baş tanrı Vişnu'dur ve Tanrıça Lakshmi'dir. Bu Çakra, fiziksel bedendeki Svah veya Svarga Loka'ya ve Solar Pleksus'a karşılık gelir.



MANİPURA ÇAKRA

Bu Çakraya yoğunlaşan Yogi Patala Siddhi'ye kavuşur, gizli hazineleri elde edebilir ve tüm hastalıklardan arınmış olur. Agni'den (ateş) kesinlikle korkmaz. "Yanan ateşe atılsa bile ölüm korkusu olmadan hayatta kalır.*G . ", (Samhit dönemi)A.*

ANAHATA ÇAKRA

Anahata Çakra Sushumna Nadi'de (Sukshma merkezi) yer almaktadır. Kalp üzerinde kontrole sahiptir. Fiziksel bedendeki Kardiyak Pleksus'a karşılık gelir. Bu Mahar Loka'ya karşılık geliyor. Çakra koyu kırmızı renktedir. Bu Çakranın içinde dumandan veya koyu siyah renkte veya koliyum renginde (gözler için kullanılır) altıgen bir boşluk vardır. Bu çakra Vayu Mandal'ın (hava bölgesi, Vayu Tattva) merkezidir. Buradan 15 Yoga Nadi ortaya çıkar. Her Nadi'nin ürettiği ses aşağıdaki Sanskritçe harflerle temsil edilir:k:— ö K:ö g:ö G:ö {ö c:ö Cö j:ö J:ö W:ö Xö Yö (kaü khaü gaü ghaü ïaü caü chaü jaü jhaü ¤aü ñaüVeñhaü).Bijaksharaey:ö (yaü), Vayu'nun Bija'sı burada. Başkan tanrı Isha'dır (Rudra) ve Devata ise Kakini'dir. Muladhara Çakrada Svayambhu Linga, Anahata Çakrada ise Bana Linga vardır. Kalpa Vrikşa,

istenilen her şeyi veren şey burada. Anahata sesi, yani Shabda Brahman'ın sesi bu merkezde duyulur. Uzun süre Sirshasana yaptığınızda bu sesi net bir şekilde duyabilirsiniz. Vayu Tattva Sattva Guna ile doludur. Vishnu Granthi bu Sthana'da.

ANAHATA ÇAKRA

Bu Çakra üzerinde meditasyon yapan kişi Vayu Tattva üzerinde tam kontrole sahiptir. O*B*G*He*sen ts*chari Siddhi, Khechari Siddhi, Kaya Sidd*,*He Ben*tc., (havada uçmak, başkasının bedenine girmek). Kozmik sevgiyi ve diğer tüm ilahi Sattvik nitelikleri alır.

VİŞUDDHA ÇAKRA

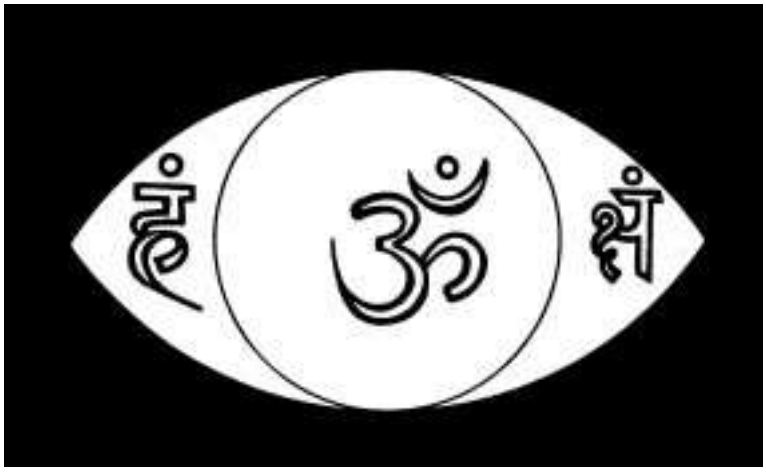
Vishuddha Çakra, boğazın tabanındaki Sushumna Nadi'de yer almaktadır. *Kantha-Mula Sthana*T . onunki Janar Loka'ya karşılık geliyor. Akasa Tattva'nın (eter) merkezidir. öğesi). Tattva saf mavi renktedir. Bunun üzerindeki diğer tüm Çakralar Manas Tattva'ya aittir. Baş tanrı Sadasiva'dır (Isvara Linga) ve Tanrıça Shakini'dir. Bu merkezden bir nilüferin yaprakları gibi görünen 16 Yoga Nadi çıkar. Nadiler tarafından üretilen titreşimler 16 Sanskritçe sesli harfle temsil edilir.A lsö÷A:ö Eö Iö uö Uö ?ö @ö ;ö =ö Oö Oðö A:ðö A:öö A ah (aü àü iü ual uü åü çü éü ëü íü eu aiü oü auü aüVea+).Akasa Mandal (eter bölgesi) dolunay gibi yuvarlak bir şekle sahiptir. Akasa Ta'nın Bija'sıHttÖv(HAaü)bu merkezdedir. Beyaz renktedir. Bu Çakra fiziksel bedendeki Laringeal pleksusa karşılık gelir.

Bu Çakranın Tattva'sındaki konsantrasyona Akasa Dharana denir. Bu Dharana'yı uygulayan kişi Pralaya'da bile yok olmayacaktır. En yüksek başarıya ulaşır. Bu Çakra üzerinde meditasyon yaparak dört Veda'nın tüm bilgisini elde eder. O oldu*Te*ri*Sk*A*la Jnani*(dünü, bugünü ve yarını bilen).

VİŞUDDHA ÇAKRA

AJNA ÇAKRA

Ajna Çakra, Sushumna Nadi'nin içinde yer alır ve fiziksel bedendeki buna karşılık gelen merkezi, iki kaş arasındaki boşluktadır. Buna Trikuti denir. Baş tanrı Paramasiva (Shambhu), Hamsa formundadır. Tanrıça Hakini (Sakti) vardır. Pranava xdvng (Om) bu Çakranın Bijakshara'sıdır. Burası zihnin merkezidir. Lotus'un (Çakra) her iki tarafında iki yaprak (Yoga Nadis) vardır ve bunların titreşimleri vardır. Nadiler Sanskritçe harflerle temsil edilir: —xdvng*H*(*ben*) Ve (*Kşam*). Bu Granthi Sthana'dır (Rudra Granthi). Çakra saf beyaz renktedir veya dolunaydakine benzer (Purnima gününde). Bindu, Nada ve Sakti bu Çakradadır. Bu Çakra Tapo-Loka'ya karşılık gelir. Fiziksel bedendeki karşılık gelen merkez Kavernöz Pleksus'tadır.

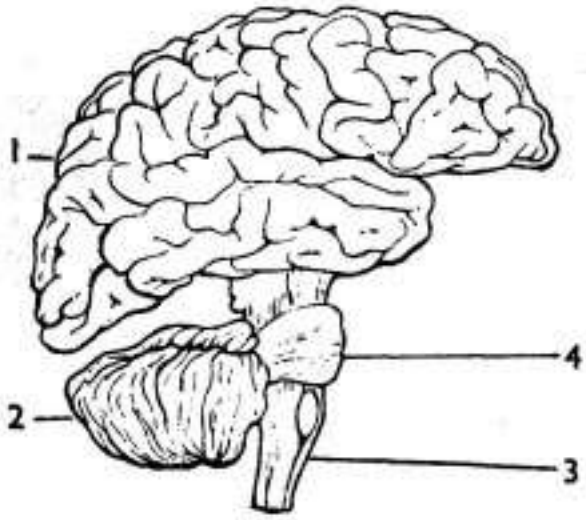


AJNA ÇAKRA

Bu merkeze yoğunlaşan kişi geçmiş yaşamların tüm Karmalarını yok eder. Bu Çakra üzerinde meditasyon yapmanın sağladığı faydalar kelimelerle anlatılamaz. Uygulayıcı bir Jivanmukta (yaşarken özgürleşmiş adam) olur. 8 majör ve 32 minör Siddhis'in tamamını satın alır. Tüm Yogiler ve Jnaniler de Bijakshara, Pr!'deki bu merkeze yoğunlaşırlar! bir (birdir) eVet Buna denir Bhrumadya Drishti (iki kaş arasındaki boşluğa bakın). Bu önemli Çakra hakkında daha fazla ayrıntı sonraki derslerde verilecektir.

BEYİN

Beyin ve kranial sinirler tüm sinir sisteminin ana parçalarıdır. Yumuşak gri ve beyaz maddeden oluşan bir sinir dokusu kütlesidir. Kafatasının tamamını kaplar. Kafatası hazine 'beynini' ayakta tutan demir kasa gibidir. Üç zarla çevrilidir *M* hayırsa *Ben* ve *N* R *ge, yani.,* (1) *dura mater,* kraniyal kemiğin yanındaki fibröz bağ dokusu *P* S; *yani* (2 *M*) *sonra,* the beynin tüm bölümlerine nüfuz eden ve onları besleyen bir kan damarı ağı içeren bağ dokusu; ve (3 *A*) *rahnoid,* Beynin etrafındaki çok ince bir zar. Altında *A* o *ra* e *konoid* Beynin zarar görmesini önlemek amacıyla beyin omurilik sıvısının bulunduğu boşluk bulunmaktadır. Beyin sanki bu sıvının üzerinde yüzüyormuş gibi görünür.



BEYİN

1. Beyin *3. Medulla Oblongata*
2. Beyincik *4. Pons Varolii*

Beyin ac ile sağ ve sol yarıküre olmak üzere iki yarıya bölünebilir. *S* e *sen* bir *ben* ra *sen* ben *S* veya doku. Beyinde, yanlarda parietal ve temporal loblar, serebellumun arka kısmındaki oksipital lob vb. gibi birkaç lob veya daha küçük bölümler vardır. *Girdap* her lobda. Yine araştırma açısından beyni dört bölüme ayırabiliriz.

1.*Beyin*: Beynin ön taraftaki oval şekilli büyük kısmıdır. Üst kısımda yer almaktadır kranial boşluğun bir kısmı. Burası işitme, konuşma, görme gibi önemli merkezleri içerir. Ruhun merkezi olarak kabul edilen ve Samadhi ve psişik olaylarda önemli bir rol oynayan epifiz bezi burada bulunur.

2.*Beyincik*, küçük veya arka beyin: Beynin dikdörtgen şekilli ana kısmıdır. Dördüncü ventrikülün hemen üstünde ve beynin altında ve arkasında bulunur. Burada gri madde beyaz maddenin üzerinde düzenlenmiştir. Kas koordinasyonunu düzenler. Rüya sırasında zihin burada dinlenir.

3.*Medulla Oblongata*: Kafa boşluğunda omuriliğin başlangıç yeridir, dikdörtgen şekilli ve geniş olduğu yer. İki yarımküre arasındadır. Burada beyaz madde gri maddenin üzerine yerleştirilmiştir. Bu, dolaşım, solunum vb. gibi önemli fonksiyonların merkezlerini içerir. Bu kısmın dikkatle korunması gerekir.

4.*Pons Varoli*:*Ben*Bu, onun önünde uzanan köprüdür.*Me*e*Edulla Oblongata*BEN.beyazdan yapılmıştır ve oradan gelen gri lifler*C*M*beyincik*Ve*medulla.*Burası beyincik ile medullanın buluştuğu kavşaktır.

Beynin beş ventrikülü vardır. Dördüncüsü ise en önemlisi. Bulunduğu yer *Medulla Oblongata.*Dördüncü ventrikül, omuriliğin merkezi kanalının adıdır, "*Canalis Centralis*" Kranial boşluğa girdiğinde. Burada minik kanalın boyutu büyüyor.

Vücudun her siniri beyinle yakından bağlantılıdır. 12 çift kraniyal sinir, her iki yarıküreden kafatasının tabanındaki açıklıklardan geçerek vücudun farklı bölgelerine doğru ilerler: Koku alma; Optik; Motor Okulları; Acınası; Üçyüzlü; Abducens; Yüz; İşitsel; Glossofaringeal; Pnömogastrik, Spinal aksesuar; ve Hipo-glossal. Bunlar göz, kulak, dil, burun, yutak, göğüs kafesi vb. ile bağlantılı olan sinirlerdir. Bu bölümün ayrıntılı bir çalışması için anatomi ile ilgili herhangi bir kitaba bakın. Burada size Kundalini Yoga ile bağlantılı kısımlar verdim.

BRAHMARANDRRA

"*Brahmarandra*Brahman'ın deliği anlamına gelir. İnsan ruhunun yaşadığı evdir. Bu aynı zamanda şu şekilde de bilinir:*D*"*asamadvar*,*A*"onuncu açılış veya onuncu kapı. Başın tepesindeki oyuk yer olarak bilinen*iç fontanel*yeni doğan çocukta Brahmarandhra vardır. Bu iki parietal ve oksipital kemik arasındadır. Bu kısım bebekte çok yumuşaktır. Çocuk büyüdüğünde kafa kemiklerinin büyümesiyle yok olur. Brahma fiziksel bedeni yarattı ve içine girdi*P*(*Ravisha*)*T*Bu Brahmarandhra aracılığıyla bedenin içeriye ışık vermesini sağlar. Bazı Upanişadlarda bu şekilde ifade edilir. Bu en mühim parça. Nirguna Dhyana (soyut meditasyon) için çok uygundur. Yogi ölüm anında kendisini fiziksel bedenden ayırdığında, bu Brahmarandhra patlayarak açılır ve Prana bu açıklıktan dışarı çıkar.*Kapala Mokşa*). "Yüzbir, kalbin sinirleridir. Bunlardan biri (Sushumna) kafayı delerek dışarı çıktı; kişi oradan geçerek ölümsüzlüğe ulaşır" (Kathopanishad).

SAHASRARA ÇAKRA

Sahasrara Çakra Lord Siva'nın meskenidir. Bu Satya Loka'ya karşılık gelir. Bu başın tepesinde bulunur. Kundalini, Sahasrara Çakrada Lord Siva ile birleştiğinde, Yogi Yüce Mutluluğun, Parama Ananda'nın tadını çıkarır. Kundalini bu merkeze alındığında Yogi süper bilinç durumuna ve En Yüksek Bilgiye ulaşır. O öyle olsun *B* om *Ra* e *HSMA avidvarishtha* veya tam gelişmiş bir Jnani.

Kelime *Sahasradala-Padma* bu Padma'nın 1000 yaprağı olduğunu belirtir. Yani bu merkezden bin Yoga Nadi ortaya çıkar. Yaprakların tam sayısı hakkında farklı görüşler vardır. Sayısız Nadinin bu merkezden çıktığını bilmeniz oldukça yeterlidir. Diğer Çakralarda olduğu gibi Yoga Nadilerin yarattığı titreşimler Sanskritçe harflerle temsil edilir. Sanskrit alfabesinin 50 harfinin tamamı burada tüm Yoga Nadilerde tekrar tekrar tekrarlanmaktadır. Burası bir Sukshma merkezi. Fiziksel bedende buna karşılık gelen merkez beyindedir.

"Shat-Çakralar" terimi yalnızca baş altı çakraya atıfta bulunur. *vA Ben Sz,.,* Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha ve Ajna. Bütün bunların üstünde Sahasrara Çakramız var. Bu, tüm Çakraların şefidir. Tüm Çakraların bu merkezle yakın bağlantıları vardır. Dolayısıyla bu Shat-Çakralardan biri olarak dahil edilmez. Bu, tüm Çakraların üzerinde yer alır.

LALANA ÇAKRA

Lalana Çakra, Ajna'nın hemen üstünde ve Sahasrara Çakranın altında yer alır. Bu merkezden on iki Yoga Nadi çıkar. 12 Nadi'nin yarattığı titreşimler Sanskritçe harflerle temsil edilir. *H* : (*a, Sa, Ksha, Ma, La, Va, Ra, Ya, Ha, Sa, K*A*H*N*A*D *Phrem*). OM'si var Bija. Bu merkezde Yogi, Gurusunun formuna yoğunlaşır ve tüm bilgiyi elde eder. Bu, beyinden farklı duyu organlarına giden 12 çift sinir üzerinde kontrol sağlar.

ÖNCEKİ DERSLERİN ÖZETİ

Adayların tüm Sattvic niteliklerine sahip olmaları ve safsızlıklardan tamamen arınmış olmaları gerekir. Satsanga, inziva, diyet disiplini, görgü kuralları, iyi karakter, Brahmacharya, Vairagya vb. Yogik yaşamın güçlü temelini oluşturur. Zaten yolu katetmiş olan bir Gurunun yardımı, ruhsal yolda hızlı ilerleme için kesinlikle gereklidir. Yoga Abhyasa için serin ve ılıman iklime sahip yerler gereklidir.

Nadiler, Prana'nın (yaşam enerjisinin) vücudun farklı bölgelerine aktığı Sukshma (astral) kanallarıdır. Ida, Pingala ve Sushumna sayısız Nadi'nin en önemlileridir. Tüm Nadi'ler Kanda'dan başlar. Kanda, üreme organının başlangıcı ile anüs arasındaki boşlukta bulunur. Sushumna Nadi, Omurilik Sütununda, omurilik kanalında yer almaktadır. Sushumna Nadi'nin içinde Vajra adında bir Nadi vardır. Brahmanadi olarak da adlandırılan küçük bir kanal olan Chitra Nadi, bu Vajra Nadi'nin içindedir. Kundalini uyandığında Chitra Nadi'den geçer. Bunların hepsi Sukshma merkezleridir ve herhangi bir laboratuvar testi veya test tüpü deneyi yapamazsınız. Bu süptil merkezler olmadan, kaba fiziksel beden var olamaz ve işlev göremez.

Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna ve Sahasrara önemli Çakralardır. Kundalini Çakra'dan Çakra'ya geçtiğinde zihnin katman katmanları açılır ve Sadhaka daha yüksek bilinç hallerine girer. Her Çakrada çeşitli Siddhis'ler alır. Ida, Pingala ve diğer Nadiler omurganın yanlarındadır. Ida sol burun deliğinden, Pingala ise sağ burun deliğinden akar. Svara Sadhana'da nefes gün boyunca sol burun deliğinden, gece boyunca ise sağ burun deliğinden akmalıdır.

GİZEMLİ KUNDALİNİ

Manastvam Vyoma tvam Marudasi Marutsarathirasi,
Tvamapastvam Bhumistvayi parinatayam nahi param,
Tvameva Svatmanam parinamayitum visvavapusha
Chidanandakaram haramahishi-bhavena bibhrushe.

"Ey Devi! Sen zihinsin, gökyüzüsün, havasın, ateşsin, susun ve topraksın. Senin dönüşümünde hiçbir şey Senin dışında değildir. Sen kendi mutlu bilinçli Formunu dünya şekline dönüştürmek için Şiva'nın kutsanmış kraliçesi oldun".

Yılan gücü veya mistik ateş olan Kundalini, bedenin merkezi olan Muladhara Çakra'da hareketsiz duran veya uyuyan ilkel enerji veya Sakti'dir. Kıvrımlı formundan dolayı serpantin veya halka şeklinde güç olarak adlandırılır. Bu, elektrikli, ateşli bir okült güçtür; tüm organik ve inorganik maddelerin altında yatan büyük, saf güçtür.

Kundalini bireysel bedenlerdeki kozmik güçtür. Elektrik, manyetizma, merkezcil veya merkezkaç kuvveti gibi maddi bir kuvvet değildir. Bu ruhsal bir potansiyel Sakti veya kozmik güçtür. Gerçekte hiçbir biçimi yoktur. Sthula Buddhi ve zihin başlangıç aşamasında belirli bir formu takip etmelidir. Bu kaba formdan kişi, ince formsuz Kundalini'yi kolaylıkla anlayabilir. Prana, Ahamkara, Buddhi, Indriyas, zihin, beş kaba element, sinirler, hepsi Kundalini'nin ürünleridir.

Tüm varlıklarda uykuda yatan, kıvrılmış, uyuyan İlahi Sakti'dir. Muladhara Çakrada Svayambhu Linga'nın olduğunu gördünüz. Linga'nın başı, Sushumna Nadi'nin Kanda'ya bağlandığı alandır. Bu gizemli Kundalini, Svayambhu Linga'nın başında, Sushumna Nadi'nin ağzında, yüzü aşağıya dönük olarak durur. Yılana benzer üç buçuk kıvrımı vardır. Uyandığında, sopayla dövülen yılanın sesi gibi tıslama sesi çıkarır ve Sushumna'da Chitra Nadi olarak da adlandırılan Brahma Nadi aracılığıyla diğer Çakraya doğru ilerler. Bu nedenle Kundalini'ye yılan gücü anlamına gelen Bhujangini de denir. Üç halka Prakriti'nin üç Guna'sını temsil eder: Sattva, Rajas ve Tamas, yarısı ise Prakriti'nin modifikasyonu olan Vikritis'i temsil eder.

Kundalini konuşma tanrıçasıdır ve herkes tarafından övülür. Kendisi, Yogin tarafından uyandırıldığında, onun aydınlanmasını sağlar. Mukti'yi ve Jnana'yı veren O'dur, çünkü Kendisi budur. Sabda Brahman'ın formu olduğu için ona Sarasvati de denir. O, tüm Bilginin ve Mutluluğun kaynağıdır. O saf bilincin kendisidir. O Brahman'dır. O, Prana Sakti, Yüce Güç, Prana, Agni, Bindu ve Nada'nın Annesidir. Dünya bu Sakti sayesinde var olur. Yaratmak, muhafaza etmek ve yok etmek O'ndadır. Sadece onun Sakti'si sayesinde dünya ayakta kalır. Onun Sakti'si aracılığıyla ince Prana'da Nada üretilir. Sürekli bir ses çıkarırken veya ilahi söylerken

Dirgha Pranava! (OM),Gerçek titreşimin Muladhara Çakradan başladığını açıkça hissedeceksiniz. Bu Nada'nın titreşimi sayesinde bedenin tüm parçaları çalışır. Bireysel ruhu süptil Prana aracılığıyla korur. Her tür Sadhana'da Tanrıça Kundalini şu ya da bu şekilde ibadetin nesnesidir.

Kundalini'nin süptil Prana ile bağlantısı vardır. Süptil Prana'nın süptil Nadiler ve Çakralar ile bağlantısı vardır. Süptil Nadilerin akılla bağlantısı vardır. Zihnin tüm bedenle bağlantısı vardır. Bedenin her hücresinde akıl olduğunu duydunuz. Prana vücudun çalışma gücüdür. Dinamiktir. Bu statik Sakti, Pranayama ve diğer Yogik uygulamalardan etkilenir ve dinamik hale gelir. Bu iki işlev, statik ve dinamik, Kundalini'nin 'uyuması' ve 'uyanışı' olarak adlandırılır.

Üçüncü bölüm

YOGA SADANA

KUNDALİNİ NASIL UYANDIRILIR

Kundalini'yi uyandırmaya çalışmadan önce kişi tamamen arzusuz hale gelmeli ve Vairagya ile dolu olmalıdır. Sadece bir adam yükseldiğinde uyandırılabilir*k*B*A*Ö*M* ve*a, Krodha, Lobha, Moha, Mada*ve diğer yabancı maddeler. Kundalini duyuların arzularının üzerine çıkarak uyandırılabilir. Saf bir kalbe ve tutkulardan ve arzulardan arınmış bir zihne sahip olan Yogi, Kundalini'nin uyanmasından faydalanacaktır. Zihninde çok fazla safsızlık bulunan bir adam, Asanalar, Pranayamalar ve Mudralar aracılığıyla saf güçle Sakti'yi uyandırırsa bacaklarını kırar ve tökezler. O, Yogik merdiveni tırmanamayacaktır. İnsanların yoldan çekilmesinin veya bazı bedensel sakatlıklara uğramasının ana nedeni budur. Yoga'da yanlış olan hiçbir şey yoktur. İnsanların önce saflığa sahip olmaları gerekir; ardından Sadhana hakkında kapsamlı bilgi, uygun bir rehber ve istikrarlı, kademeli bir uygulama. Kundalini uyandığında yolda pek çok ayartma vardır ve saflığı olmayan bir Sadhaka'nın direnme gücü olmayacaktır.

Teorinin kapsamlı bilgisi, pratik kadar önemlidir. Bazıları bu görüşte teoriye hiç gerek yok. Nadiler, Çakralar ve Kundalini hakkında hiçbir şey bilmeyenlerde bile Kundalini'nin uyandığını kanıtlayacak bir veya iki nadir örnek getiriyorlar. Bu bir Gurunun lütfuyla ya da sadece şans eseri olabilir. Herkes bunu bekleyip teorik tarafı ihmal edemez. Eğer Kundalini'sinin bir Guru'nun lütfuyla uyandırıldığı adama bakarsanız, hemen pratik tarafı ihmal etmeye başlamazsınız ve aslında bir Guru'dan diğerine geçerek zamanınızı boşa harcamazsınız. Teori hakkında net bilgi sahibi olan ve istikrarlı bir pratiğe sahip olan kişi, istenilen hedefe hızla ulaşır.

Kundalini Pranayama, Asanalar ve Mudralar Hatha Yogiler tarafından uyandırılabilir; Raja Yogiler tarafından konsantrasyon ve zihnin eğitilmesiyle; Bhakta'nın adanmışlığı ve mükemmel teslimiyetiyle; Jnanilerin analitik iradesiyle; Tantrikaların Mantraları; ve Guru'nun lütfuyla (*Guru Kripa*) dokunarak, görerek veya yalnızca Sankalpa yoluyla. Kundalini'nin canlanması ve Şiva ile birleşmesi

Sahasrara Çakrada Samadhi ve Mukti durumunu etkiler. Kundalini'yi uyandırmadan hiçbir Samadhi mümkün değildir.

Seçilen birkaç kişi için yukarıdaki yöntemlerden herhangi biri Kundalini'yi uyandırmak için oldukça yeterlidir. Birçoğunun farklı yöntemleri birleştirmesi gerekecek. Bu, Sadhakaların ruhsal yoldaki gelişimine ve konumuna göredir. Guru Sadhaka'nın gerçek konumunu öğrenecek ve Kundalini'yi kısa sürede başarılı bir şekilde uyandıracak uygun bir yöntem önerecektir. Bu, doktorun belirli bir hastalığı iyileştirmek için hastaya uygun ilacı reçete etmesine benzer. Bir tür ilaç, farklı hastaların hastalıklarını iyileştirmez. Ayrıca bir tür Sadhana herkese uygun olmayabilir.

Günümüzde saflığa ulaştıklarını aptalca hayal eden, bazı yöntemleri seçerken hata yapan ve Sadhana'nın birçok önemli maddesini ihmal eden birçok kişi var. Onlar zavallı, kendini kandırmış ruhlardır. Kendine güvenen Rajasic Sadhakas, kendi zevklerine göre bazı egzersizleri düzensiz bir şekilde seçecek ve ciddi sorunlarla karşılaştıklarında tüm egzersizleri bırakacaktır.

Kundalini uyandıktan sonra Prana, akıl ve Agni ile birlikte Brahma Nadi'den yukarı doğru geçer. Mahabheda, Sakti Chalana, vb. gibi bazı özel egzersizler yoluyla onu Sahasrara Çakraya götürmeniz gerekecek.

Uyanır uyanmaz Muladhara Çakrayı (Bheda) deler. Çeşitli Çakralar aracılığıyla Sahasrara'ya götürülmelidir. Kundalini bir Çakradayken orada yoğun bir sıcaklık hissedilir ve o merkezden ayrılıp başka bir Çakraya geçtiğinde eski Çakra çok soğuk olur ve cansız görünür.

Kama, Krodha, Raga ve Dvesha'dan özgürlük ve zihin dengesine sahip olmak, kozmik aşk, astral görüş, yüce korkusuzluk, arzusuzluk, Siddhis, ilahi sarhoşluk ve manevi Ananda, Kundalini'nin uyanışını gösteren işaretlerdir. Dinlenme halindeyken insan, dünya ve çevresi hakkında tam bir bilince sahiptir. Uyandığında dünya için ölmüş olur. Beden bilinci yoktur. O saldırıyor*sen*içinde*NS**mani*durum. Kundalini Çakra'dan Çakra'ya seyahat ettiğinde zihnin katman katmanları açılır ve Yogi psişik güçler kazanır. Beş elementin kontrolünü eline alıyor. Sahasrara Çakraya ulaştığında kişi Chidakasa'dadır (bilgi alanı).

Kundalini Sakti'nin uyanışı, Siva ile birleşmesi, nektarın tadını çıkarmak ve Kundalini Yoga'nın Yoga Sastralarında anlatılan diğer işlevleri birçok kişi tarafından yanlış anlatılmakta ve gerçek anlamda ele alınmaktadır. Kendilerinin Siva olduklarını ve kadınların Sakti olduklarını ve Kundalini Yoganın amacının sadece cinsel birleşme olduğunu düşünüyorlar. Yoga metinlerini yanlış yorumladıktan sonra şehvetli eğilimlerle eşlerine çiçek sunmaya ve tapınmaya başlarlar. “Nektarın içilmesiyle elde edilen ilahi sarhoşluk” tabiri de yanlış anlatılıyor. Bol miktarda şarap ve diğer sarhoş edici içecekleri içerler ve İlahi vecdden keyif aldıklarını zannederler. Bu sadece cehalettir. Tamamen yanılıyorlar. Bu tür bir ibadet ve birlik kesinlikle Kundalini Yoga değildir. Konsantrasyonlarını cinsel merkezlere kaydırırlar ve kendilerini mahvederler. Bazı aptal genç çocuklar, birkaç gün boyunca bir veya iki Asana, Mudra ve biraz da Pranayama uygularlar ve Kundalini'nin boyunlarına kadar yükseldiğini zannederler. Büyük Yogiler gibi poz veriyorlar. Onlar zavallı, kendini kandıran ruhlardır. Bir Vedanti (Jnana Yoga öğrencisi) bile Jnana Nishtha'yı ancak aracılığıyla elde edebilir.

Muladhara Çakrada uykuda olan Kundalini Sakti'nin uyanışı. İster Raja Yoga, ister Bhakti Yoga, Hatha Yoga veya Jnana Yoga olsun, bu ilkel enerjiyi uyandırmadan hiçbir süper bilinç durumu veya Samadhi mümkün değildir.

Kundalini'yi uyandırmak kolaydır ama onu farklı Çakralar aracılığıyla Sahasrara Çakraya götürmek çok zordur. Çok fazla sabır, azim, saflık ve istikrarlı uygulama gerektirir. Onu Sahasrara Çakraya götüren Yogi, tüm güçlerin gerçek ustasıdır. Genellikle Yogik öğrenciler sahte Tushti (doyum) nedeniyle Sadhana'larını yarı yolda bırakırlar. Bir takım mistik deneyimler ve psişik güçler elde ettiklerinde hedefe ulaştıklarını zannederler. Khyati (itibar ve şöhret) elde etmek ve biraz para kazanmak için bu tür güçleri halka göstermek istiyorlar. Bu üzücü bir hatadır. Tam farkındalık tek başına nihai kurtuluşu, mükemmel huzuru ve En Yüksek Mutluluğu sağlayabilir.

Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga ve Jnana Yoga ile Kundalini'yi uyandırmanın farklı yöntemleri tek tek anlatılacaktır. Bazı adaylar mükemmelliğe yalnızca tek bir yöntemle ulaşamazlar. İnsanların büyük çoğunluğu için tüm yöntemlerin uyumlu bir kombinasyonu gereklidir. İlerleyen sayfalarda size Kundalini'yi uyandırmayı amaçlayan farklı egzersizleri anlatacağım. Yeterince akıllıysanız, farklı egzersizleri inceledikten sonra, size en uygun Sadhana yöntemini kolaylıkla seçebilir ve başarıya ulaşabilirsiniz.

Kundalini'nin uyanması ve Sahasrara Çakra'da Siva ile birleşmesi Samadhi ve Mukti'nin durumunu etkiler. Kundalini'yi uyandırmadan önce, Deha Suddhi'ye (beden saflığı), Nadi Suddhi'ye (Nadilerin arınması), Manas-Suddhi'ye (zihnin saflığı) ve Buddhi Suddhi'ye (zihnin saflığı) sahip olmalısınız. Vücudun arınması için aşağıdaki altı egzersiz önerilmektedir:

Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Tratak ve Kapalabhati. Bunlar Shat-Karma veya Hatha Yoga'daki altı arınma egzersizi olarak bilinir.

1. DHAUTİ

Arınma iki türlüdür: Antar-Dhauti (iç temizlik) ve Bahir-Dhauti (dış temizlik). Antar-Dhauti üç şekilde yapılabilir. 3 inç genişliğinde ve 15 fit uzunluğunda ince bir muslin kumaş parçası alın. Kenarlar iyi dikilmeli ve kenarlarından gevşek iplik parçaları sarkmamalıdır. Kullanmadan önce sabunla yıkayın ve temizleyin. Ilık suya batırın. Suyunu sıkın ve bir ucunu azar azar yutun. İlk gün sadece bir ayağı yutun. Birkaç saniye orada tutun ve sonra çok yavaş bir şekilde çıkarın. Ertesi gün biraz daha yutup birkaç dakika bekletin ve sonra yavaşça çıkarın. Böylece yavaş yavaş tüm uzunluğu yutabilir, yaklaşık 5 dakika tutabilir ve sonra çıkarabilirsiniz. Aceleci olma. Sert kullanım nedeniyle boğazınıza zarar vermeyin. Kriya bitince bir bardak süt iç. Bu boğaz için bir nevi yağlamadır. Bu egzersiz mideniz boşken yapılmalıdır. Sabah vakti iyidir.

Bunu her gün uygulamanıza gerek yok. 4 günde bir veya haftada bir kez yeterlidir. Bu egzersiz yavaş yavaş uygulandığında hiçbir zarar veremez. Herkes ilk 2 veya 3 denemede biraz kusma hissi hissedecektir. Kriya biter bitmez bezi sabunla yıkayın ve daima temiz tutun. Bu, gevşek ve soğukkanlı bir yapıya sahip olanlar için mükemmel bir egzersizdir. Kademeli

Düzenli uygulama Gulma'yı, gastriti, hazımsızlığı, mide ve dalak hastalıklarını, balgam ve safra bozukluklarını tedavi eder. Bu egzersiz aynı zamanda Vastra Dhauti olarak da bilinir. Bu Antar-Dhauti'nin bir çeşididir.

Bol su içip bunu hemen anüsten geçirebilen kişiler de vardır. Buna Varisara Dhauti denir. Bu etkili bir yöntemdir. Bu egzersiz aynı zamanda 'Sang Pachar Kriya' olarak da bilinir. Kishkindha'lı Yogi Sambhunathaji bu Kriya'da uzmandır. İnsanların büyük çoğunluğu için bu mümkün değildir. Bu egzersizi gerçekleştirmek için Nauli ve Uddiyana Bandha birleştirilmelidir. Sigaranın dumanı bile anüsten dışarı çıkabilir.

Bol miktarda su için ve karın kısımlarını sallayın. Mide kasılır ve suyu kusar. Bu egzersiz 'Kunjara Kriya' adıyla uyumludur. Bu aynı zamanda bir tür arınma egzersizidir.

İç temizlik hava yutularak da yapılabilir. Midenizi bol miktarda havayla doldurun. Hıçkırıkla yapılır. Nasıl ki yiyecekleri azar azar yutuyorsanız, aynı şekilde havayı da yutarak mide ve bağırsakları doldurabilirsiniz. Bunu Kriya'yı yapabilecek adamdan öğrenmeniz gerekecek. Karın kaslarınızı kastığınızda hava anüsten Apana Vayu olarak geçecektir. Midesini havayla doldurabilenler, tıpkı bir ceset gibi suyun üzerinde yüzebildikleri gibi, bazı günler hiçbir şey yemeden sadece hava ve su ile de yaşayabilirler. Antar-Dhauti'yi herhangi bir şekilde yapabilenlerin herhangi bir müshil veya müshil ilacı almasına gerek yoktur. Asla hazımsızlık veya kabızlık çekmezler.

Başka Dhautiler de var, yani, Danta Dhauti (dişleri temizlemek), Jihva Dhauti (dili temizlemek), Karna Dhauti (kulakları temizlemek), Mula Sodhana Dhauti (anüsü temizlemek), vb. Bunlar sizin tarafınızdan her gün yapılıyor. Bunları size fazla anlatmama gerek yok.

2. BASTİ

'Basti' egzersizi, biriken 'lavman'ın amacına hizmet etmek için tasarlanmıştır. bağırsak kanalından dışkı. İki çeşidi vardır, yani Sthala Basti ve Jala Basti.

STHALA BASTI: Yere oturun ve parmaklarınızla ayak parmaklarınızı tutun. Dizlerinizi bükmeyin. Bu tam olarak Paschimottanasana'ya benziyor, ancak burada başınızı dizlerinize koymanıza gerek yok. Bu duruşu alarak karın kaslarını ve dominal kasları çalkalayın ve suyu dışarı atın. İdrar kaslarını iyileştirir. Bu Sthala Basti.

JALA BASTI: Bu Sthala Basti'den daha etkili. Beş inç uzunluğunda küçük bir bambu tüp alın. Bir ucunu vazelin, yağ veya sabunla yağlayın. Utkatasana'da su dolu bir küvete veya diz hizasında su dolu bir tanka oturun. Bambu tüpünü anüse yaklaşık 2 veya 3 inç kadar yerleştirin. Anüsü kasın. Suyu yavaşça bağırsaklara çekin. Karın kaslarını sallayıp suyu dışarı atın. İdrar sorunlarına, su toplamaya, kabızlığa vb. iyi gelir. Bunu her gün yapmamalı ve alışkanlık haline getirmelisiniz. Bu yalnızca ara sıra kullanım içindir. Bunu sabah saatlerinde yemek yemeden önce yapın. Suyu tüpten nasıl çekeceğinizi bilmiyorsanız piyasada bulunan sıradan şırıngayı kullanabilirsiniz. Bambu kullanarak anüsten su çekme yöntemini öğreneceksiniz. Ancak lavman şırıngasında su, hava yardımıyla içeri itilmektedir. Tek fark bu ama her iki durumda da sonuç aynı. Bambu tüpünü kullanarak

emriniz doğrultusunda suyu içeri çekip dışarı iterek bağırsak kasları üzerinde hakimiyet kurabilirsiniz.

3.NETİ

'Neti' egzersizi burun deliklerinin temizlenmesine yöneliktir. Burun delikleri daima temiz tutulmalıdır. Temiz olmayan burun delikleri düzensiz nefes almanıza yol açacaktır. Düzensiz nefes almak sizi hasta eder.

Yaklaşık 12 inç uzunluğunda ince bir iplik parçası alın. İpliğin ortasında düğüm olmamalıdır. Çok ince ve zayıf olmamalıdır. Bir ucunu sağ burun deliğine sokun ve diğer ucunu sıkıca tutun. Güçlü, sürekli bir nefes alın ve içeri sokun. Daha sonra yavaşça dışarı çekin. Yine aynı şekilde sol burun deliğinden geçirip yavaşça dışarı çıkarın. Şiddetli çekme yoluyla burun deliklerinize zarar vermeyin. Biraz pratik yaptıktan sonra ipliği bir burun deliğinden geçirin ve diğerinden çıkarın. Başlangıçta ipliği burnunuza taktığınızda bol miktarda hapşırmaya başlayacaksınız. Bu, 3 veya 4 denemeden sonra geçer. Bu, burun deliğinizin soğuktan tıkandığını fark ettiğinizde yapılabilir.

Burun deliklerini temizlemenin başka kolay bir yöntemi daha var. Elinize biraz soğuk su alın veya geniş ağızlı bir fincanda. Suyu yavaşça burundan çekin ve zorla burundan dışarı verin. Bunu oldukça kolay bir şekilde yapabilen birçok kişi var. Bazı kişiler bir iki denemeden sonra bunu öğrenmeye başladıklarında hafif bir soğuk algınlığı ve öksürük yaşayabilirler. İyileşir iyileşmez tekrar pratik yapabilirler.

Sigaranın dumanını ağzından çekip kolayca burnundan geçiren birçok kişiyi görmüşsünüzdür. Sigara içenler eğer denerlerse dumanı bir burun deliğinden çekip diğer burun deliğinden veya ağızdan dışarı verebilirler. Aynı şekilde su da oldukça kolay bir şekilde geçebilir.

Suyu çekip burundan dışarı atmaya 'Seet-Krama' adı veriliyor. Suyu burundan çekip ağızdan dışarı verirseniz buna 'Vyut-Krama' denir. Gheranda Samhita'da bu Neti Kriya'nın kafatasını arındırdığı ve basiret (Divya Drishti) ürettiği belirtilmektedir. Rinit ve burun akıntısı da bu şekilde tedavi edilir.

4.NAULİ

Nauli Kriya, karın iç organlarını ve mide-bağırsak veya sindirim sistemini yenilemek, canlandırmak ve uyarmak için tasarlanmıştır. Nauli uygulaması için Uddiyana Bandha'yı bilmelisiniz. Uddiyana oturma pozisyonunda bile yapılabilir; ancak Nauli genellikle ayakta yapılır.

Sahne:*BEN*Ağızdan güçlü ve kuvvetli bir nefes verin ve akciğerleri tamamen boş tutun. Karın kaslarını kasın ve zorla arkaya doğru çekin. Bu Uddiyana Bandha. Bu Nauli'nin ilk aşamasıdır. Uddiyana Bandha Nauli'de sona eriyor.

Nauli uygulamak için ayağa kalkın. Sağ bacağınızı sol bacağınızdan bir adım uzakta tutun. Ayaklarınızı birbirine yakın tutarsanız bazen dengenizi kaybedip düşebilirsiniz. Ellerinizi dinlendirin

uyluklar, böylece sırtta hafif bir kıvrım oluşur. Sonra Uddiyana Bandha'yı yapın. Bir sonraki aşamaya geçmeden önce bunu bir hafta boyunca yapın.

Aşama I:*BEN*Şimdi karnınızın sol ve sağ tarafını kasarak karnınızın merkezini serbest bırakın. batın. Merkezdeki tüm kasları dikey bir çizgide bulacaksınız. Buna Madhyama Nauli denir. Rahatlıkla mümkün olduğu kadar uzun süre saklayın. Birkaç gün boyunca yalnızca bu kadarını yapın.

Aşama III: Burada karnınızın sağ tarafını kasmalı ve sol tarafı serbest bırakmalısınız. Yalnızca sol taraftaki kaslara sahip olacaksınız. Buna Vama Nauli denir. Sol taraftaki kasları tekrar kasın ve sağ tarafı serbest bırakın. Bu Dakshina Nauli. Bu tür kademeli uygulamaları yaparak karnın orta, sol ve sağ tarafındaki kasların nasıl kasılacağını anlayacaksınız. Ayrıca bir yandan diğer yana nasıl hareket ettiklerini de fark edeceksiniz. Bu aşamada karın kaslarını sadece orta, sağ veya sol tarafta göreceksiniz. Bu aşamayı bir hafta boyunca uygulayın.

Aşama IV: Kasları merkezde tutun. Yavaşça sağ tarafa ve ardından dairesel bir şekilde sol tarafa getirin. Bunu sağdan sola doğru birkaç kez yapın ve ardından soldan sağa doğru ters yönde yapın. Kasları daima dairesel hareketlerle yavaşça çevirmelisiniz. Uygulamada ilerlediğinizde bunu hızlı bir şekilde yapabilirsiniz; ancak bunu çok yavaş ve kademeli olarak yaptığınızda, bu Kriya'nın tüm faydalarından yararlanabilirsiniz. Nauli'nin bu son aşaması, karın kasları izole edildiğinde ve bir yandan diğer yana döndürüldüğünde 'çalkalanma' gibi görünecektir.

Yeni başlayanlar ilk iki veya üç denemede hafif karın ağrısı hissedeceklerdir. Buna gerek yok korkun ve uygulamayı bırakın. Ağrı 2 veya 3 gün içinde kaybolur. Nauli, ileri düzey bir Yoga öğrencisi tarafından gösterildiğinde, izleyenler karın kaslarının hareketlerine baktıklarında son derece şaşıracaklar. Sanki karın fabrikasında bir motor çalışıyormuş gibi hissedecekler.

Yeni başlayanlar Dakshina Nauli yapmak istediklerinde hafifçe sol tarafa doğru eğilmeli ve sol kasları kasmalıdırlar. Vama Nauli yapmak istediklerinde biraz sağa doğru eğilsinler. Madhyama Nauli'de iki tarafı kasarak tüm kasları ileri doğru itin.

Fıçı tipi bir göbeğe sahip olanlar için bu egzersiz hiç de mümkün değildir. Kendi karınlarını taşımakta zorlandıklarında bu Kriya'da başarıya ulaşmayı asla hayal edemezler. Ayrıca yavaş yavaş pratik yaparak da deneyebilirler. Başarıya ulaşmak için çok çalışmalı ve uzun süre sıkı pratik yapmalıdırlar. Hassas bir vücuda sahip olanlar bu Kriya'yı çok kolay öğrenip, güzel ve verimli bir şekilde uygulayabilirler.

Pencaplıların ve Bengalli Baboo'ların akşamları Ganj kıyısında kadınlarıyla birlikte gezindikleri ünlü Hardwar kozmopolit platformunda, bazı kişiler yalnızca birkaç turta uğruna Nauli ve diğer çeşitli Asanalar ve Mudralar sergiliyor. Bir egzersizden diğerine çok hızlı geçiyorlar. Aynısını Kalküta'da, Delhi'de, Bombay'da, Madras'ta ve tüm yoğun merkezlerde bulacaksınız. Bu sadece bir çeşit meslek. Bu kesinlikle Yoga değildir. Bu sadece çeşitli fiziksel becerilerdir. Bedenlerinin durumuna baktığınızda, onların bir Yogi'nin tüm niteliklerine ve amaçlarına sahip olmadıklarını göreceksiniz. Sarhoş edici içeceklere, Ganja'ya, Bhang'a vb. alışkın oldukları için fiziksel olarak daha iyi bile görünmüyorlar.

Yoga egzersizleri doğru zihinsel tutumla, doğru şekilde yapılırsa, bu sizi kesinlikle ruhsal gelişime yönlendirecektir. Nauli Kriya, kronik kabızlığı, hazımsızlığı ve mide-bağırsak sisteminin diğer tüm hastalıklarını ortadan kaldırır. Nauli ayrıca Sang Pachar ve Basti Kriya'ya da yardım ediyor. Karaciğer ve pankreas tonlanır. Böbrekler ve karındaki diğer organlar düzgün çalışır. Nauli insanlık için bir nimettir. Bu egemen bir spesifikasyondur*sen*ic*hayır*'-*Tümü*' veya ideal bir 'beni al'.

5.TRATAKA

'Trataka' belirli bir noktaya veya nesneye göz kırpmadan sabit bir şekilde bakmaktır. Bu, altı arınma egzersizinden biri olmasına rağmen, esas olarak konsantrasyonu ve zihinsel odaklanmayı geliştirmeyi amaçlamaktadır. Hatha Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga ve Raja Yoga öğrencileri için çok faydalıdır. Zihni kontrol altına almanın başka etkili bir yöntemi yoktur. Jnana Yoga'ya ait olduklarını iddia eden öğrencilerin bir kısmı, Hatha Yoga bölümleri altında anlatıldığı için bu tür önemli egzersizleri ihmal ediyorlar. Tiruvannamalai'nin ünlü Jnani'si Sri Ramana Maharshi bu egzersizi yapıyordu. Darshan'ı için Ashram'ına gitmiş olsaydınız bunu açıkça görebilirdiniz. Odasındaki kanepede otururken duvarlara bakardı. Verandada bir koltukta oturduğunda sürekli uzaktaki tepelere veya gökyüzüne baktı. Bu onun dengeli bir zihin durumunu korumasını sağladı. Hiçbir şey onun aklını dağıtamazdı. Her zaman çok sakin ve soğukkanlıydı. Bhaktaları onun yanında konuşup şarkı söylese bile, hiç kimse onun dikkatini dağıtmıyordu.

EGZERSİZLER

(1) Lord Krishna, Rama, Narayana veya Devi'nin resmini önünüzde tutun. Ona bak göz kırpmadan sürekli. Başa bakın; sonra vücutta; sonra bacaklarda. Aynı işlemi tekrar tekrar tekrarlayın. Zihniniz sakinleştiğinde yalnızca belirli bir yere bakın. Gözyaşları akmaya başlayıncaya kadar sabit kalın. Daha sonra gözlerinizi kapatın ve resmi zihinsel olarak görselleştirin.

(2) Beyaz bir duvardaki siyah noktaya bakın veya bir parça beyaz kağıt üzerine siyah bir işaret çizin ve önünüzdeki duvara asın.

(3) Resmi çizin Om! ( ) bir kağıda yazın ve koltuğunuzun önünde bulundurun. Trataka'yı yap BT.

(4) Açık bir terasa uzanın ve belirli bir parlak yıldıza veya dolunaya bakın. Sonrasında Bir süre sonra farklı renklerde ışıklar göreceksiniz. Yine bir süre sonra, baştan sona yalnızca belirli bir rengi göreceksiniz ve etrafınızdaki diğer tüm yıldızlar kaybolacaktır. Aya baktığınızda siyah zemin üzerinde sadece parlak bir ay göreceksiniz. Bazen etrafınızda devasa bir ışık kütlesi göreceksiniz. Bakışlar yoğunlaştığında aynı büyüklükte iki veya üç ay da görebilirsiniz ve bazen gözleriniz tamamen açık olmasına rağmen hiçbir ayı göremeyebilirsiniz.

(5) Sabah veya akşam saatlerinde açık havada herhangi bir yeri rastgele seçip ona bakın istikrarlı bir şekilde. Yeni ilhamlar alacaksınız.

(6) Bir aynaya bakın ve göz bebeğinize bakın.

(7) Bazı kişiler Trataka'yı iki kaş arası ya da burun ucuna yaparlar. Yürürken bile bazı kişiler burun ucuna Trataka yapar.

(8) İleri düzey öğrenciler Trataka'yı iç Chak'ta yapabilirler *P*ra*D*S,*M*(*gibi*). Muladhara, Anahata, Ajna ve Sahasrara Trataka'nın önemli merkezleridir.

(9) Önünüzde bir yağ lambası bulundurun ve alevlere bakın. Bazı astral varlıklar *D* esarG.SBen*ve* *BİR* alevlerin arasından.

(10) Çok az Yogin güneşte Trataka yapar. Tecrübeli bir adamın yardımını gerektirir Onların tarafı. Doğan güneşe bakmaya başlarlar ve yavaş yavaş pratik yaptıktan sonra öğle vakti bile güneş üzerinde Trataka yaparlar. Bu uygulamayla bazı özel Siddhi'ler (psişik güçler) kazanırlar. Herkes bu Sadhana'ya uygun değil. İlk 9 egzersizin tamamı herkese uygun olacaktır ve zararsızdır. Sonuncusu tecrübeli bir erkeğin yardımı alınmadan güneşe bakmaya kalkışılmamalıdır.

TALİMATLAR

Uygulamayı meditasyon odanızda yaptığınızda, en sevdiğiniz Asana (duruş), Siddhasana veya Padmasana'da oturun. Diğer zamanlarda ayakta veya oturarak yapabilirsiniz. Trataka yürürken bile karlı bir şekilde yapılabilir. Sokaklarda yürürken oraya buraya bakmayın. Burnunuzun veya ayak parmaklarınızın ucuna bakın. Başkalarıyla konuşurken yüze bakmayan pek çok insan var. Belirli bir yere kendi bakışları var ve konuşuyorlar. Bu Sadhana için özel bir Asanaya gerek yoktur.

Bir resme baktığınızda o Trataka'dır. Gözlerinizi kapattığınızda ve resmi zihinsel olarak görselleştirdiğinizde, bu Saguna Dhyana'dır (formla meditasyon). Tanrı'nın her yerde bulunma, her şeye gücü yetme, her şeyi bilme, saflık, mükemmellik vb. niteliklerini ilişkilendirdiğinizde, Trataka'nın nesnesinin adı ve biçimi otomatik olarak ortadan kaybolacak ve Nirguna Dhyana'ya (soyut meditasyon) gireceksiniz.

Başlangıç olarak iki dakika boyunca Trataka yapın. Daha sonra bu süreyi dikkatli bir şekilde artırın. Sabırsız olmayın. Kademeli ve istikrarlı bir uygulama gereklidir. Eğer zihin dalgınsa, üç saat boyunca bir noktaya sürekli bakmanın hiçbir anlamı yoktur. Aklın da yerinde olması gerekir. Ancak o zaman bu uygulamada ilerleyebilir ve birçok psişik güç elde edebilirsiniz.

Birçok denemeye rağmen bir saniye bile sabit bakamayanların fazla endişelenmesine gerek yok. Gözlerini kapatarak iki kaş arası hayali bir noktaya bakabilirler.

Göz kılcal damarları çok zayıf olanlar gözlerini içeride veya dışarıda hayali bir noktaya kapattıktan sonra Trataka yapmalıdır. Aşırı pratik yaparak gözlerinizi yormayın. Yorgun hissettiğinizde gözlerinizi kapatın ve zihninizi Trataka'nın nesnesine odaklayın. Oturup Trataka yaparken bedeninizi sallamayın.

Trataka görme yeteneğini geliştirir. Bazı göz sorunları yaşayan birçok kişi Trataka'nın muazzam faydalarını fark etti. İnsanın kendi gücünün dışına çıkıp, güneşe yardım almadan bakması,

ciddi sıkıntılar yaratır. Güneşi seyretmek için rehberinizin yanınızda olması gerekir. Guru, bu tür ciddi sıkıntılardan kaçınmak ve sistemi soğutmak için başınıza bir miktar yağ sürmenizi önerecektir. Geceleri güneşe bakma egzersizi yaparken gözlerinize bal sürmelisiniz.

Uygulama sırasında aynı bakış nesnesi başka bir şey olarak ortaya çıkacaktır. Başka birçok vizyona sahip olacaksınız. Farklı insanların farklı deneyimleri vardır. Başkaları size deneyimlerini anlattığında bazı şeylere inanmayacaksınız bile. Trataka tek başına Siddhi'lerin tamamını sana veremez. Zihninizi kontrol altına aldıktan sonra, istikrarlı hale geldiğinde, güçlere ulaşmak için önceden belirlenmiş yöntemlerle zihni manipüle etmeniz gerekecektir. Dolayısıyla bu uygulamayla elde edilen yetkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bu, zihnin belirli bir şekilde daha ileri düzeyde eğitilmesine bağlıdır.

Büyük Yoginler gibi davranan genç adaylar bu tür uygulamaları ihmal ediyor ve bu uygulamanın Moksha olup olmadığını soruyorlar. Kesinlikle bu uygulamanın kendisi Moksha değildir. Moksha'ya ulaşmak için farklı uygulamalar vardır. Biri hedefe belirli bir yöntemle, diğerleri ise farklı yöntemlerle ulaşabilir. Bu noktayı her zaman hatırlayın. Aksi halde tüm yöntemleri ihmal etmiş olursunuz. Sadhana'yı ihmal ederseniz yanlış yönlendirilirsiniz ve hedefi kaybedersiniz.

Trataka uygulamasıyla gözdeki hastalıklar giderilir. Göz görüşü gelişir. Birçoğu bu uygulamaya başladıktan sonra gözlüklerini attı. İrade gücü gelişmiştir. Vikşepa yok edildi. Zihni sabitleştirir. Durugörü, düşünce okuma, psişik tedavi ve diğer Siddhiler çok kolay elde edilir.

Bir kez daha size Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Hatha Yoga, Karma Yoga vb.nin Kokain ve Soda Bikarbonat gibi uyumsuz olmadığını söyleyeceğim. Birbirlerine düşman değiller. Hatha Yoga bölümlerine giriyor diye bu egzersizi ihmal etmeyin. Her ne kadar Jnana Yoga ya da Bhakti Yoga öğrencisi olduğunuzu iddia etseniz de bu uygulamayı yapabilirsiniz. Gezgin bir zihin için çok etkili ve güçlü bir çaredir. Zihni şüphesiz mükemmel Dhyana ve Samadhi'ye hazırlar. Bu elbette amaca yönelik bir araçtır. Yoga merdivenini veya merdivenlerini adım adım çıkmalısınız. Bu yararlı uygulamadan pek çok kişi yararlandı. Neden siz de sevgili dostum, şu andan itibaren bunu samimiyetle uygulamaya çalışmıyorsunuz? Size Trataka için farklı egzersizler verdim. Yöntemlerden size en uygun olanı seçin ve manevi faydalarının farkına varın. Bunu bir ay boyunca düzenli olarak yapın ve varsa deneyimlerinizi, faydalarınızı ve sıkıntılarınızı bana bildirin.

6. KAPALABHATI

Kapalabhati, kafatası ve akciğerlerin arındırılmasına yönelik bir egzersizdir. Her ne kadar bu Shat-Karmas'tan (altı arınma egzersizi) biri olsa da Pranayama egzersizlerinin bir çeşididir.

Padmasana veya Siddhasana'da oturun. Ellerinizi dizlerinizin üzerinde tutun. Puraka (nefes alma) ve Rechaka (nefes verme) işlemlerini hızla gerçekleştirin. Bhastrika Pranayama'yı yapabilenler bunu kolaylıkla yapabilirler. Bhastrika'da gerekli turların sonunda uzun süre Kumbhaka (nefes tutma) vardır. Ama Kapalabhati'de Kumbhaka yok. Yine Kapalabhati'de Puraka çok uzun ve hafiftir, ancak Rechaka çok hızlı ve güçlüdür. Bhastrika'da Puraka, Rechaka kadar çabuk yapılır. Kapalabhati ile Bhastrika arasındaki tek fark budur. Kapalabhati'de Rechaka, karın kaslarını geriye doğru iterek kasılarak kuvvetli ve hızlı bir şekilde yapılmalıdır. Başlangıç olarak,

saniyede yalnızca bir ihraç. Başlangıçta tur başına 10 ihraç yapın. Her turda 120 ihraç elde edene kadar her turda 10 ihraç sayısını kademeli olarak artırın.

Solunum sistemini ve burun kanallarını temizler. Bronş tüplerindeki spazmı giderir. Sonuç olarak astım da zamanla hafifler ve iyileşir. Bu uygulamayla tüketim tedavi edilir. Kanın yabancı maddeleri dışarı atılır. Dolaşım ve solunum sistemleri önemli ölçüde çalışır. Şat-Karmalar bedenin arınmasına yöneliktir. Nadiler saf olmadığında Kundalini Muladhara'dan Sahasrara Çakra'ya geçemez. Nadilerin arınması Pranayama aracılığıyla gerçekleştirilir. Pranayama için Prana'yı iyi bilmelisiniz.

PRANAYAMA

PRANA NEDİR?

Prana, evrende tezahür eden tüm enerjilerin toplamıdır. Bu yaşamsal güçtür, Sukshma. Nefes, Prana'nın dışsal tezahürüdür. Bu kaba nefes üzerinde kontrol uygulayarak içinizdeki süptil Prana'yı kontrol edebilirsiniz. Prana'nın kontrolü zihnin kontrolü anlamına gelir. Zihin Prana'nın yardımı olmadan çalışamaz. Zihinle yakından bağlantılı olan Sukshma Prana'dır. Prana, insanlarda saklı olan ve çevremizde her yerde bulunan tüm gizli güçlerin toplamıdır. Isı, ışık, elektrik, manyetizma, hepsi Prana'nın tezahürleridir. Prana zihinle ilgilidir; akıl yoluyla iradeye; irade aracılığıyla bireysel ruha ve bunun aracılığıyla da Yüce Varlığa.

Prana'nın yeri kalptir. Prana birdir; ama yapacak birçok işlevi var. Dolayısıyla gerçekleştirdiği farklı işlevlere göre beş isim alır: Prana, Apana, Samana, Udana ve Vyana. Yaptıkları farklı işlevlere göre vücutta belirli yerleri işgal ederler. İlerleyen sayfalarda verilen tablo size net bir fikir verecektir.

İradenin kontrolü altında, düşünceyle yönlendirilen nefes, kişisel gelişim, pek çok tedavisi mümkün olmayan hastalığın iyileştirilmesi ve daha birçok faydalı amaç için bilinçli olarak kullanılabilecek, canlandırıcı, yenilenen bir güçtür. Hatha Yoginler Prana Tattva'nın Manas Tattva'dan (zihin) üstün olduğunu düşünürler, çünkü derin uyku sırasında zihin yokken bile Prana mevcuttur. Bu nedenle Prana zihinden daha hayati bir rol oynar.

Zihin yoluyla çalışan küçük Prana dalgalarını nasıl kontrol edeceğinizi biliyorsanız, o zaman evrensel Prana'ya boyun eğdirmenin sırrını da bileceksiniz. Bu sırrın bilgisinde uzmanlaşan Yogin, hiçbir güçten korkmayacaktır çünkü o, Evrendeki gücün tüm tezahürleri üzerinde ustalığa sahiptir. Yaygın olarak Kişilik Gücü olarak bilinen şey, kişinin Prana'sını kullanma konusundaki doğal kapasitesinden başka bir şey değildir. Bazı insanlar hayatta diğerlerinden daha güçlü, daha etkili ve büyüleyicidir. Bütün bunlar Yogin'in iradesinin emriyle bilinçli olarak kullandığı bu Prana aracılığıyla gerçekleşir.

Nadilerin yerleşkesi ve Vayular ve işlevleri hakkında kapsamlı bilgi edindikten sonra kişi, Nadilerin arınmasıyla başlamalıdır. Yama'nın ele geçirdiği bir kişi ve

Her türlü arkadaşlıktan kaçınan, eğitimini tamamlayan, Hakikat ve erdemlerden zevk alan, öfkesini yenen, ruhsal eğitmeninin hizmetine giren ve tüm dini uygulamalarda iyi eğitim almış olan Niyama, Yoga için tenha bir yere gitmelidir. Abhyasa.

Beş Prana

İSİM	RENK	KONUM	BÖLGE	İŞLEV	ALT-PRANALAR
prana	Sarı	Anahata çakra	Göğüs	Solunum	1*N.aga*yapmak geğirme ve hıçkırık.
Apana	Turuncu kırmızı	Muladhara çakra	Anüs	Deşarj idrar ve dışkı	2.*Kurma*gerçekleştirir işlevi gözleri açmak.
Saman A	Yeşil	Manipura çakra	Göbek	Sindirim	3*Krikara*neden olur açlık ve susuzluk.
Udana	Menekşe mavi	Vishuddha çakra	Boğaz	Yutma. Jiva'yı Brahman'a götürür uyumak. ayırır fiziksel vücut astralden ölüm anında vücut	4.*Devadatta*yapmak esniyorum.
Vyana	Gül	Swadhishtha N çakra	bir Bütün vücut	Dolaşımı kan	5.*Dhananjaya* ayrışmaya neden olur N vücudun

Nadi Suddhi (Nadilerin arınması) Yoga'nın erken aşamasında önemli bir konudur. Eğer Nadiler'de kirlilikler var, Sushumna'da Kundalini'nin yükselişi ciddi şekilde gecikiyor. Nadilerdeki saflık Kundalini'nin yükselişini kolaylaştırır. Pranayama, Nadilerin hızla arınmasını sağlar. Nadi Suddhi Yoganın temelidir. Yoganın temelidir. Yoganın ilk kısmıdır.

Tıpkı önemli bir işi durdurabilirseniz fabrikanın diğer tüm çarklarını da durdurabileceğiniz gibi. Motorun volanını çalıştırırsanız, eğer vücudun diğer tüm organlarının fonksiyonlarını da durdurabilirseniz, nefesinizi kısıtlayarak süptil, psişik Prana'nın kontrolünü ele geçirebilirsiniz. Pranayama'nın Prana'yı kontrol etmek için reçete edilmesinin nedeni budur.

Prana zihnin üst örtüsüdür. Eğer Prana'yı kontrol edebilirseniz, zihni ve Veerya'yı da kontrol edebilirsiniz çünkü Prana, Veerya ve zihin bir Sambandha'nın altındadır. Zihnini kontrol edebilirsen nefes kendiliğinden durur. Prana kontrol altına alınır. Nasıl ki kaba fiziksel bedeninizde bir sinir sisteminiz varsa, aynı şekilde astral bedeninizde de bir sinir sisteminiz vardır. Fiziksel bedenin sinir sistemi Sthula Prana'dır. Astral bedenin sinir sistemi Sukshma Prana'dır. Bu iki Prana arasında yakın bir bağlantı vardır. Bu iki Prana arasında etkileşim vardır.

Nefes alma eylemini kontrol ederek vücuttaki tüm çeşitli fonksiyonları etkili bir şekilde kontrol edebilirsiniz. Bedeni, zihni ve ruhu çok kolay ve hızlı bir şekilde kontrol edebilir ve geliştirebilirsiniz. Psişik tedavi, Telepati, Televizyon, düşünce okuma ve diğer Siddhisler Prana'nın kontrolünün etkileridir. Prana'nın nefesin düzenlenmesiyle kontrol edildiği sürece 'Pranayama' denir.

Pranayama aracılığıyla koşullarınızı ve karakterinizi kontrol edebilir ve evrensel bireysel yaşamı kozmik yaşamla bilinçli olarak uyumlu hale getirebilirsiniz.

PRANAYAMA

Farklı yapıya, mizaca ve amaca uygun olarak Pranayama'da pek çok egzersiz çeşidi vardır; örneğin derin nefes egzersizi, Sukha Purvaka (kolay rahat) Yürüme sırasında Pranayama, meditasyon sırasında Pranayama, Ritmik nefes alma, Suryabheda, Ujjayi, Sitkari, Sitali. , Bhastrika, Bhramari, Murchha, Plavini, Kevala Kumbhaka, vb. Yukarıdaki egzersizlerin yalnızca son sekizi Hatha Yogik metinlerinde anlatılmıştır.

NADİ SUDDHI

Ancak Pranayama uygulamasına başlamadan önce Nadileri temizlemelisiniz. Ancak o zaman Pranayama'dan maksimum faydayı elde edeceksiniz. Nadi'nin (Nadi-Suddhi) temizliği ya Samanu ya da Nirmanu'dur; yani Bija kullanılarak ya da kullanılmadan. İlk şekle göre Padmasana veya Siddhasana'daki Yogi dualarını Guru'ya sunar ve onun üzerinde meditasyon yapar. 'Yang' üzerine meditasyon yapmaksen(:ú)Japa'yı Bija'nın Ida'sı aracılığıyla 16 kez, Kumbhaka'yı Bija'nın Japa'sı ile 64 kez yapar ve ardından solar Nadi ve Bija'nın Japa'sı aracılığıyla 32 kez nefes verir. Ateş Manipura'dan yükselir ve Prithvi ile birleşir. Daha sonra güneş Nadi'nin Vahni Bija 'Rang' (ru)16 kez, Bija'nın Japa'sı ile Kumbhaka 64 kez, ardından ay Nadi'si ve Bija'nın Japa'sı yoluyla 32 kez nefes verme. Daha sonra burnunun ucuna bakarak ayın parlaklığı üzerine meditasyon yapar ve Ida ile Bija 'Tha'nın Japa'sından nefes alır.eNú)g1' 6(kez. Kumbhaka Bija 'Vang ile tamamlandıv' :(ú)64 kez. Kendisinin nektarla dolup taştığını düşünüyor ve Nadilerin yıkandığını düşünüyor. Bija'lı Japa ile Pingala'nın nefesini veriyorben:Lú)ang' (32 kez ve bu sayede kendisini güçlenmiş sayar.

Şimdi size Kundalini'yi uyandırmada faydalı olan sadece birkaç önemli egzersiz anlatacağım.

1. SUKHA PURVAKA

(Kolay Rahat Pranayama)

Padmasana veya Siddhasana'da oturun. Sağ baş parmağınızla sağ burun deliğini kapatın. Yavaşça 3 Om sayana kadar sol burun deliğinden nefes alın (Puraka). Prana'yı atmosferik havayla birlikte çizdiğinizi hayal edin. Uygulama sırasında aslında Prana'yı çizdiğinizi hissedeceksiniz. Daha sonra sağ elinizin serçe ve yüzük parmaklarıyla da sol burun deliğini kapatın. 12 Om'a kadar sayana kadar nefesinizi koruyun. Akımı Muladhara Çakraya gönderin. Sinir akımının Muladhara Çakraya çarptığını ve Kundalini'yi uyandırdığını hissedin. Sağ başparmağınızı çıkarın ve 6 Om'a kadar sayıncaya kadar sağ burun deliğinden nefes verin. Yukarıda belirtildiği gibi tekrar sağ burun deliğinden nefes alın, nefesinizi tutun ve sol burun deliğinden verin. Yukarıdaki altı sürecin tümü bir Pranayama'yı oluşturur. Başlangıç olarak sabah 6, akşam 6 Pranayama yapın. Her oturuşta yavaş yavaş 20 Pranayama'ya çıkarın. Nefes alma, tutma ve nefes verme oranı 1:4:2'dir. Kumbhaka süresini yavaş yavaş artırmalısınız.

Rahatça yapabildiğiniz sürece Kumbhaka'yı yaparken dikkatli olun. Acele etmeyin. Sabırlı ol. Anüsü kasın ve Mula Bandha'yı da yapın. Çakraya odaklanın ve Kundalini üzerine meditasyon yapın. Bu, bu alıştırmanın en önemli kısmıdır. Bu Pranayama'da derin konsantrasyon Kundalini'nin uyanmasında hayati bir rol oynar. Konsantrasyon derecesi yoğunsa ve düzenli olarak uygulanırsa Kundalini hızla uyandırılacaktır.

Bu egzersiz tüm hastalıkları ortadan kaldırır, Nadileri arındırır, başıboş zihni sakinleştirir, Sindirimi ve dolaşımı iyileştirir, Brahmacharya'ya yardımcı olur ve Kundalini'yi uyandırır. Vücuttaki bütün pislikler dışarı atılır.

2. BHASTRİKA

Birbiri ardına gelen zorla sınır dışı etmeler bu uygulamanın karakteristik bir özelliğidir. 'Bhastrika' Sanskritçe'de 'körük' anlamına geliyor. Bir demircinin körüğünü hızla üflemesi gibi, siz de hızla nefes alıp vermelisiniz. En sevdiğiniz Asana'ya oturun. Ağzını kapat. Körük gibi 20 kez hızlı bir şekilde nefes alıp verin. Nefes alırken ve nefes verirken göğsünüzü sürekli olarak genişletin ve daraltın. Pranayama'yı uyguladığınızda bir tıslama sesi çıkar. Hızlı bir şekilde art arda birbirini takip eden zorlu nefes vermelerle başlamalısınız. Bu şekilde 20 kez nefes verdikten sonra, derin bir nefes alın ve nefesinizi rahatça yapabildiğiniz kadar tutun ve ardından yavaşça nefes verin. Bu Bhastrika'nın bir turu.

Bir tur için 10 atışla başlayın ve yavaş yavaş bir tur için 20 veya 25'e kadar artırın. Kumbhaka dönemi de kademeli ve dikkatli bir şekilde artırılmalıdır. Bir tur bittikten sonra bir süre dinlenin ve bir sonraki tura yeniden başlayın. Başlangıçta ve antrenmandan sonra 3 tur yapın; sabah 20, akşam 20 tur yapın.

İleri düzey öğrenciler bu Pranayama'yı glottisin kısmen kapanmasından sonra yaparlar. Yeni başlayanlar gibi güçlü bir ses çıkarmazlar. Bunu ayakta dururken bile yapabilirler.

Bhastrika boğaz iltihabını giderir, mide ateşini artırır, balgamı yok eder, burun ve akciğerlerdeki tüm hastalıkları yok eder, Astımı, veremi ve rüzgar, safra ve balgamın fazlalığından kaynaklanan diğer hastalıkları yok eder. Vücuda sıcaklık verir. Tüm Pranayama egzersizleri arasında en etkili olanıdır. Prana'nın üç Granthis'i aşmasını sağlar. Sukha Purvaka Pranayama'nın diğer tüm faydaları da bu alıştırmada elde edilir.

3. SURYABHEDA

Padmasana veya Siddhasana'ya oturun. Gözlerini kapat. Sol burun deliğini sağ yüzük ve küçük parmaklarınızla kapalı tutun. Sağ burun deliğinden rahatça yapabildiğiniz sürece, hiç ses çıkarmadan yavaşça nefes alın. Daha sonra sağ başparmağınızla sağ burun deliğini kapatın ve çenenizi göğsünüze doğru sıkıca bastırarak nefesinizi koruyun (Jalandhara Bandha). Saç köklerinden (saç köklerinden) ter çıkana kadar nefesinizi tutun. Bu noktaya başlangıçta ulaşılamaz. Kumbhaka süresini kademeli olarak artırmanız gerekecek. Bu, Suryabheda Kumbhaka'nın uygulama alanının sınırıdır. Jalandhara Bandha'yı serbest bırakın. Daha sonra başparmağınız sağ burun deliğini kapatarak, sol burun deliğinden hiç ses çıkarmadan çok yavaş nefes verin.

Kumbhakah suryabhedastu
jara-mrityu-vinasakah,
Bodhayet kundalim saktim
dehagnim cha vivardhayet

"Suryabheda Kumbhaka uygulaması çürümeyi ve ölümü yok eder ve Kundalini'yi uyandırır."

Beyni arındırdığı ve bağırsak kurtlarını yok ettiği için bu Pranayama tekrar tekrar yapılmalıdır. Vayu'nun neden olduğu dört çeşit kötülüğü ortadan kaldırır ve Vata'yı (romatizmayı) iyileştirir. Rinit ve çeşitli nevralji türlerini tedavi eder. Frontal sinüslerde bulunan solucanlar da yok edilir.

4. UJJAYI

Her zamanki Asana'nızda oturun. Ağzını kapat. Her iki burun deliğinden düzgün ve düzgün bir şekilde yavaşça nefes alın.

Nefesinizi rahatça yapabildiğiniz kadar tutun ve ardından sağ başparmağınızla sağ burun deliğini kapatarak sol burun deliğinden yavaşça nefes verin. Nefes alırken göğsü genişletin. Nefes alma sırasında glottisin kısmen kapanması nedeniyle tuhaf bir ses üretilir. Nefes alma sırasında çıkan ses yumuşak ve düzgün bir perdede olmalıdır. Ayrıca sürekli olması gerekir. Bu Kumbhaka yürürken veya ayakta dururken bile uygulanabilir. Sol burun deliğinden nefes vermek yerine, her iki burun deliğinden yavaşça nefes verebilirsiniz.

Bu kafadaki ısıyı ortadan kaldırır. Uygulayıcı çok güzelleşir. Mide ateşi artar. Boğazdaki balgamı giderir. Astım, verem ve her türlü akciğer hastalığına şifa olur. Yetersiz oksijen solunmasından kaynaklanan tüm hastalıklar ve kalp hastalıkları iyileşir. Tüm çalışmalar Ujjayi Pranayama tarafından gerçekleştirilir. Uygulayıcı asla balgam, sinir, dalak büyümesi, hazımsızlık, dizanteri, verem, öksürük veya ateş hastalıklarının saldırısına uğramaz. Çürümeyi ve ölümü yok etmek için Ujjayi gerçekleştirin.

5. PLAVİNİ

Bu Pranayama'nın uygulanması öğrenciler açısından beceri gerektirir. Bu Plavini'yi uygulayan kişi Jalastambha yapabilir ve herhangi bir süre boyunca su üzerinde yüzebilir. Bir Yogik öğrencisi olan Bay 'S', aralıksız on iki saat boyunca su üzerinde yüzebilir. Bu Plavini Kumbhaka'yı uygulayan kişi birkaç gün boyunca havada yaşayabilir ve yemek yemeden yaşayabilir. Öğrenci aslında havayı su gibi yavaş yavaş içer ve mideye gönderir. Mide biraz şişer. Mideye hava doluyken hafifçe vurursanız tuhaf bir timpanik (hava) sesi duyarsınız. Kademeli uygulama gereklidir. Bu Pranayama'yı iyi bilen birinin yardımı gereklidir. Öğrenci kademeli olarak geğirme yaparak midesini havayla doldurabilir. Uygulama sonrasında hava tamamen dışarı çıkarılmalıdır. Uddiyana Bandha ve hıçkırık tarafından yapılır.

6. PRANİK ŞİFA

Pranayama uygulayanlar, Prana'larını hastalıklı hastalıkları iyileştirmek için aktarabilirler. Ayrıca Kumbhaka uygulayarak kendilerini anında Prana ile şarj edebilirler. Prana'nızı başkalarına dağıtarak tükeneceğinizi asla düşünmeyin. Ne kadar çok verirseniz, kozmik kaynaktan (Hiranyagarbha) size o kadar çok akacaktır. Doğanın kanunu budur. Cimri olmayın. Romatizmalı bir hasta varsa ellerinizle bacaklarını nazikçe şampuanlayın. Şampuanlama (masaj) yaptığınızda Kumbhaka yapın ve Prana'nın ellerinizden hastanıza doğru aktığını hayal edin. Kendinizi Hiranyagarbha'ya veya kozmik Prana'ya bağlayın ve kozmik enerjinin elleriniz aracılığıyla hastaya doğru aktığını hayal edin. Hasta anında sıcaklık, rahatlama ve güç hissedecektir. Baş ağrısını, bağırsak koliklerini veya diğer hastalıkları masaj yaparak ve manyetik dokunuşunuzla iyileştirebilirsiniz. Karaciğere, dalağa, mideye veya vücudun herhangi bir bölümüne veya organına masaj yaptığınızda hücrelerle konuşabilir ve onlara emir verebilirsiniz: “Ey hücreler! İşlevlerinizi doğru şekilde yerine getirin. Sana bunu yapmanı emrediyorum." Emirlerinize uyacaklar. Onların da bilinçaltı zekası var. Prana'nızı başkalarına aktarırken Mantra'nızı tekrarlayın. Birkaç vakayı deneyin. Yetkinlik kazanacaksınız. Akrep sokmasına da şifa olabilirsiniz. Bacağınızı nazikçe şampuanlayın ve zehri aşağıya indirin.

Pranayama'yı düzenli olarak uygulayarak olağanüstü bir konsantrasyon gücüne, güçlü bir iradeye ve tamamen sağlıklı, güçlü bir vücuda sahip olabilirsiniz. Prana'yı bilinçli olarak vücudun sağlıksız bölgelerine yönlendirmeniz gerekecek. Diyelim ki karaciğeriniz yavaş çalışıyor. Padmasana'ya oturun. Gözlerini kapat. Sukha Purvaka Pranayama'yı yapın. Prana'yı karaciğer bölgesine yönlendirin. Aklınızı oraya yoğunlaştırın. Dikkatinizi o bölgeye odaklayın. Prana'nın karaciğerin loblarındaki tüm dokulara ve hücrelere nüfuz ettiğini ve burada iyileştirici, yenileyici ve yapıcı çalışmalarını yaptığını hayal edin. Prana'nın hastalıklı bölgelere götürülmesiyle hastalıkların iyileştirilmesinde inanç, hayal gücü, dikkat ve ilgi çok önemli bir rol oynar. Nefes verirken karaciğerdeki hastalıklı yabancı maddelerin dışarı atıldığını hayal edin. Bu işlemi sabah 12 kez, akşam 12 kez tekrarlayın. Karaciğerdeki halsizlik birkaç gün içinde kaybolur. Bu ilaçsız bir tedavidir. Bu doğanın tedavisidir. Pranayama sırasında Prana'yı vücudunuzun herhangi bir yerine götürebilir ve ister akut ister kronik olsun her türlü hastalığı iyileştirebilirsiniz. Kendinizi iyileştirmeyi bir veya iki kez deneyin. İnançlarınız güçlenecek. Elinde tereyağı varken, ucuz, güçlü, kolayca bulunabilen bir ilaç veya 'Prana' her zaman emrinizdeyken, neden sade yağ için ağlayan kadın gibi ağlıyorsunuz? Bunu akıllıca kullanın. Konsantrasyonunuz ve pratikte ilerlediğinizde, birçok hastalığı sadece dokunarak iyileştirebilirsiniz. İlerleyen aşamalarda birçok hastalık sadece irade ile tedavi edilmektedir.

7. UZAKTAN ŞİFA

Buna “eksik tedavi” de denir. Uzakta yaşayan arkadaşınıza uzay yoluyla Prana'yı iletebilirsiniz. Alıcı bir zihinsel tutuma sahip olmalıdır. Kendini hissetmelisin*uyum içinde*Bu Uzaktan Şifa yöntemiyle şifa verdiğiniz kişilerle (doğrudan ilişki ve sempati içerisinde) çalışın.

Randevu saatlerini onlarla yazışma yoluyla belirleyebilirsiniz. Onlara şöyle yazabilirsiniz: “Akşam 20.00'de hazırlanın. Alıcı bir zihinsel tutuma sahip olun. Rahat bir sandalyeye uzanın. Gözlerini kapat. Prana'mı ileteceğim”.

Hastaya zihinsel olarak 'Prana (yaşam gücü) kaynağı iletiyorum' deyin. Prana'yı gönderdiğinizde Kumbhaka yapın. Ayrıca ritmik nefes almayı da deneyin. Prana'nın zihninizden ayrıldığını, uzaydan geçtiğini ve hastanın sistemine girdiğini zihinsel olarak hayal edin. Prana, kablosuz (radyo) dalgalar gibi görünmeden seyahat eder ve uzayda şimşek gibi parlar. Şifacının düşüncesiyle renklenen Prana dışarıya yansıtılır. Kumbhaka uygulayarak kendinizi Prana ile yeniden şarj edebilirsiniz. Bu uzun, istikrarlı ve düzenli pratik gerektirir.

PRANAYAMA'NIN ÖNEMİ

Tamas ve Rajas örtüyü veya perdeyi oluşturur. Bu perde Pranayama uygulamasıyla kaldırılır. Perde kaldırıldıktan sonra ruhun gerçek mahiyeti anlaşılır. Chitta kendi başına Sattvik parçacıklardan oluşur, ancak tıpkı ateşin duman tarafından sarıldığı gibi Rajas ve Tamas tarafından da sarılmıştır. Pranayama'dan daha büyük arındırıcı eylem yoktur. Pranayama saflık verir ve bilginin ışığı parlar. Ayırt edici bilgiyi örten Yogi Karması, Pranayama uygulamasıyla yok edilir. Arzunun sihirli panoramasıyla doğası gereği parlak olan öz örtülür ve Jiva veya bireysel ruh kötülüğe yönlendirilir. Işığı örten ve onu tekrarlanan doğumlara bağlayan Yogi'nin bu Karması, Pranayama uygulamasıyla her an zayıflar ve sonunda yok olur.

*Dharanasu cha Yogyata Manas:A"H*Zihin konsantrasyona uygun hale gelir." -Yoga Sutra (II-53). Bu ışık perdesi kaldırıldıktan sonra zihninize güzel bir şekilde konsantre olabileceksiniz. Rahatsız edici enerji ortadan kaldırıldığı için zihin rüzgarsız bir yerdeki alev gibi oldukça sabit olacaktır. Pranayama kelimesi bazen nefesin alınması, tutulması ve verilmesi için toplu olarak bazen de bunların her biri için ayrı ayrı kullanılır. Prana Vayu Akasa Tattva'da hareket ettiğinde nefes alma azalacaktır. Şu anda nefesi durdurmak kolay olacaktır. Zihnin hızı Pranayama tarafından yavaş yavaş azaltılacaktır. Aynı zamanda Vairagya'yı da harekete geçirecektir.

PRANAYAMA'NIN FAYDALARI

Bu vücut zayıflar, güçlü ve sağlıklı olur. Çok fazla yağ azalır. Yüzünde parlaklık var. Gözler elmas gibi parlıyor. Uygulayıcı çok yakışıklı olur. Ses tatlı ve melodik hale gelir. İç Anahata sesleri belirgin bir şekilde duyulur. Öğrenci her türlü hastalıktan aridir. Brahmacharya'ya yerleşti. Semen sertleşir ve sabitleşir. Jatharagni (mide ateşi) artar. Öğrenci Brahmacharya'da o kadar mükemmelleşir ki, bir peri onu kucaklamaya çalışsa bile aklı sarsılmaz. İştah keskinleşir. Nadiler arınır. Vikşepa kaldırılır ve zihin tek noktaya odaklanır. Rajas ve Tamas yok edildi. Zihin Dharana ve Dhyana için hazırlanır. Atılımlar yetersiz hale gelir. Sürekli uygulama, içsel manevi gücü uyandırır ve manevi ışık, mutluluk ve gönül rahatlığı getirir. Bu onu bir Oordhvareto-Yogi yapar.

Tüm psişik güçler elde edilir. Yalnızca ileri düzeydeki öğrenciler tüm avantajlardan yararlanabilecektir.

PRANAYAMA TALİMATLARI

1. Sabah erkenden doğanın çağrılarına cevap verin ve Yoga uygulamalarına oturun. Pratik Pranayama kuru, iyi havalandırılan bir odada. Pranayama derin konsantrasyon ve dikkat gerektirir. Kimseyi yanınızda tutmayın.

2. Pranayama uygulamasına oturmadan önce burun deliklerini iyice temizleyin. Bitirdiğinizde pratik yapın, 10 dakika sonra bir bardak süt veya hafif çay alın.

3. Çok fazla konuşmaktan, yemek yemekten, uyumaktan, arkadaşlarla bir araya gelmekten ve efor sarf etmekten kesinlikle kaçının. Bir al Yemek yerken pilavın yanında biraz yağ. Bu bağırsakları yağlayacak ve Vayu'nun aşağıya doğru serbestçe hareket etmesini sağlayacaktır.

4. Bazı insanlar Kumbhaka yaparken yüz kaslarını bükerler. Bundan kaçınılmalıdır. Bu aynı zamanda kapasitelerinin ötesine geçtiklerini gösteren bir semptomdur. Bundan kesinlikle kaçınılmalıdır. Bu tür kişilerin düzenlenmiş bir Rechaka ve Puraka'sı olamaz.

5. Pranayama yataktan kalkar kalkmaz ve Japa'dan hemen önce de yapılabilir. meditasyon. Vücudunuzu hafifletecek ve meditasyondan keyif alacaksınız. Rahatınıza ve zamanınıza göre bir rutininiz olmalı.

6. Vücudu gereksiz yere sallamayın. Bedeni sık sık sallayarak zihin de rahatsız. Ara sıra vücudunuzu kaşımayın. Pranayama, Japa ve meditasyon yaparken Asana sabit ve kaya gibi sağlam olmalıdır.

7. Tüm egzersizlerde Rama, Siva, Gayatri veya başka herhangi bir Mantrayı, yalnızca sayıyı veya herhangi bir mantrayı tekrarlayın. eğiliminize göre diğer zaman birimi. Gayatri veya OM Pranayama için en iyisidir. Başlangıçta Puraka, Kumbhaka ve Rechaka için bazı zaman birimlerini gözlemlemelisiniz. Puraka, Kumbhaka ve Rechaka'yı rahatça yapabildiğiniz sürece zaman birimi ve uygun oran kendiliğinden gelir. Uygulamada ilerlediğinizde herhangi bir birimi saymanıza veya saklamanıza gerek yoktur. Alışkanlığın etkisiyle doğal olarak normal oranda yerleşeceksiniz.

8. Başlangıçta bazı günler sayıları saymalı ve nasıl ilerlediğinizi görmelisiniz. İçinde İleri aşamalarda sayarken zihninizi dağıtmanıza gerek yoktur. Gerekli sayıyı tamamladığınızda akciğerleriniz size söyleyecektir.

9. Yoruluncaya kadar Pranayama yapmayın. Her zaman neşe olmalı ve uygulama sırasında ve sonrasında ruhun canlanması. Uygulamadan tamamen canlanmış ve yenilenmiş olarak çıkmalısınız. Kendinizi çok fazla kurala (Niyamas) bağlamayın.

10. Pranayama bittikten hemen sonra banyo yapmayın. Yarım saat dinlenmeye çekilin. Eğer sen Uygulama sırasında terleyiniz, havluyla silmeyin. Elinizle ovalayın. Terlediğinizde vücudunuzu soğuk hava akımlarına maruz bırakmayın.

11. Daima çok yavaş nefes alın ve verin. Hiç ses çıkarmayın. Pranayama'larda şöyle Bhastrika ve Kapalabhati, hafif veya mümkün olan en düşük sesi üretebilirsiniz.

12. Bir-iki gün, 2-3 dakika yaptıktan sonra faydasını beklememelisiniz. Birlikte günlerce düzenli olarak başlangıçta en az 15 dakikalık günlük pratik yapmalısınız. Her gün bir egzersizden diğerine atlamanın hiçbir faydası olmayacaktır.

13. Patanjali farklı Pranayama türlerinin uygulanmasına fazla vurgu yapmaz. O şunu söylüyor: “Yavaşça nefes verin, ardından nefes alın ve nefesinizi tutun. İstikrarlı ve sakin bir zihne sahip olacaksınız. Pranayama'yı bir bilim olarak geliştiren ve farklı kişilere uygun çeşitli egzersizlerden bahsedenler yalnızca Hatha Yoginler'di.

14. Acemi kişi Puraka ve Rechaka'yı birkaç gün Kumbhaka olmadan yapmalıdır. Rechaka'yı yapmak için uzun zaman ayırın. Puraka ve Rechaka'nın oranı 1:2'dir.

15. “Popüler ve hazırlık niteliğindeki Pranayama, her yaştaki herkes tarafından uygulanabilir. duruş, oturma veya yürüme; ve yine de faydalarını göstereceği kesindir. Bunu öngörülen yöntemlere uygun olarak uygulayanların meyve vermesi hızlı olacaktır.”

16. Kumbhaka süresini yavaş yavaş artırın. İlk haftada 4 saniye, 8 saniye boyunca saklayın nefesinizi tam kapasitede tutabilene kadar ikinci haftada 12 saniye ve üçüncü haftada 12 saniye boyunca devam edin.

17. Puraka, Kumbhaka ve Rechaka’yı öyle güzel ayarlamalısınız ki Pranayama'nın herhangi bir aşamasında boğulma veya rahatsızlık hissi yaşayabilirsiniz. Ardışık iki tur arasında asla birkaç normal nefes alma zorunluluğunu hissetmemelisiniz. Puraka, Kumbhaka ve Rechaka'nın süreleri uygun şekilde ayarlanmalıdır. Gerekli dikkat ve özeni gösterin. İşler başarılı ve kolay olacak.

18. Nefes verme süresini gereksiz yere uzatmamalısınız. Süreyi uzatırsanız Rechaka, aşağıdaki nefes alışı aceleyle yapılacak ve ritim bozulacaktır. Puraka, Kumbhaka ve Rechaka'yı o kadar dikkatli bir şekilde düzenlemelisiniz ki, yalnızca bir Pranayama'yı değil aynı zamanda Pranayama'nın tüm seyrini veya gerekli turlarını da mutlak rahatlık ve özenle yapabilmelisiniz. Bunu sık sık tekrarlamam gerekiyor. Deneyim ve pratik insanı mükemmel yapacaktır. İstikrarlı olun. Bir diğer önemli faktör de Rechaka'yı Puraka ile orantılı ve sorunsuz bir şekilde yapabilmeniz için Kumbhaka'nın sonunda akciğerler üzerinde etkili bir kontrole sahip olmanızdır.

ASANALAR

ASANALARIN ÖNEMİ

Japa ve meditasyon amacıyla dört Asana reçete edilir. Bunlar Padmasana, Siddhasana, Svastikasana ve Sukhasana'dır. Bu dört asanadan herhangi birinde tam üç saat boyunca bedeninizi sarsmadan oturabilmelisiniz. O zaman ancak Asana-Jaya'yı, Asana üzerinde ustalığı elde edeceksiniz. Sabit bir Asana sağlamadan meditasyonda daha fazla ilerleyemezsiniz. Asana'nızda ne kadar istikrarlı olursanız, o kadar konsantre olabilir ve zihninizi tek bir noktaya odaklayabilirsiniz. Eğer duruşunuzda bir saat bile sabit kalabilirseniz, tek odaklı bir zihne sahip olabilecek ve böylece sonsuz huzuru ve Atmik Ananda'yı hissedebileceksiniz.

Duruşa oturduğunuzda şunu düşünün: “Ben bir kaya kadar sağlamım”. Bu öneriyi zihninize yarım düzine kez verin. O zaman Asana yakında sabit hale gelecektir. Yaşayan bir heykel olmalısın

Dhyana için oturduğunuzda. Ancak o zaman Asana'nızda gerçek bir istikrar olacaktır. Bir yıl içinde düzenli pratik yaparak başarıya ulaşacak ve üç saat aralıksız oturabileceksiniz. Yarım saat ile başlayın ve yavaş yavaş süreyi artırın.

Asana'da oturduğunuzda başınızı, boynunuzu ve gövdenizi tek bir düz çizgide tutun. Bir Asana'ya sadık kalın ve tekrar tekrar denemelerle onu oldukça istikrarlı ve mükemmel hale getirin. Asana'yı asla değiştirmeyin. Birine kararlılıkla bağlı kalın. Bir Asana'nın tüm faydalarının farkına varın. Asana Dridhata'ya (güç) verir. Mudra Sthirata'yı (kararlılık) verir. Pratyahara Dhairya'yı (cesaret) verir. Pranayama Laghima'yı (hafiflik) verir. Dhyana, Benliğin Pratyakshatva'sını (algısını) verir ve Samadhi, gerçekten özgürlük veya nihai mutluluk olan Kaivalya'yı (izolasyon) verir.

Bu evrendeki canlı türlerinin sayısı kadar duruşlar da fazladır. Lord Siva tarafından tanımlanan 84 lakh Asana vardır. Bunlardan 84'ü en iyileri ve 32'si çok kullanışlı. Ayakta çalışılabilen bazı Asanalar vardır. Bunlar Tadasana, Trikonasana, Garudasana vb.'dir. Paschimottanasana, Padmasana vb. gibi oturarak uygulanabilenler de vardır. Bazı Asanalar yatarak yapılır. Bunlar Uttanapadasana, Pavanamuktasana vb.'dir. Sirshasana, Vrikshasana vb. baş aşağı ve bacaklar yukarı doğru yapılır.

Eski günlerde bu Asanalar Gurukulas'ta uygulanıyordu ve böylece insanlar güçlü, sağlıklı ve uzun ömürlü oluyorlardı. Okullarda ve kolejlerde bu Asanalar tanıtılmalıdır. Sıradan fiziksel egzersizler vücudun yalnızca yüzeysel kaslarını geliştirir. Fiziksel egzersizlerle güzel fiziğe sahip bir Sandow olunabilir. Ancak Asanalar fiziksel ve ruhsal gelişime yöneliktir.

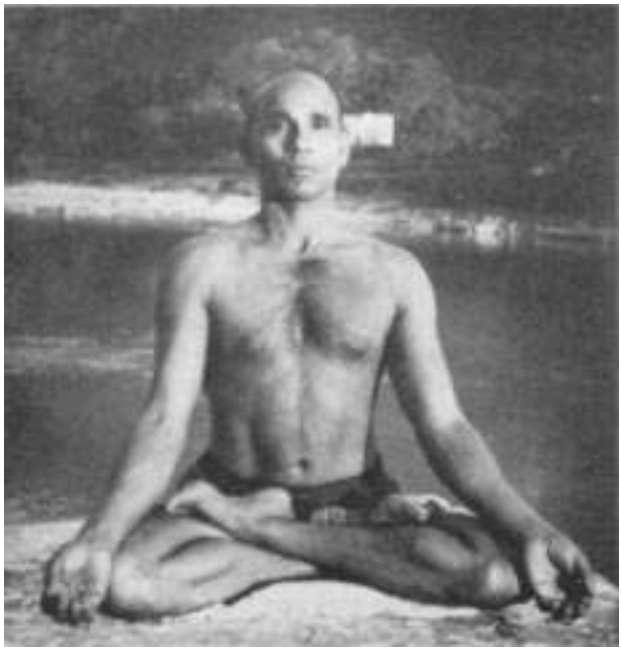
94 Asana'nın tekniği ile ilgili ayrıntılı talimatlar 'Yoga Asanaları' kitabımda resimlerle birlikte verilmektedir. Burada konsantrasyon, meditasyon ve Kundalini'yi uyandırmada faydalı olan Asanalardan sadece birkaçından bahsedeceğim.

1. PADMASANA (LOTUS POZU)

Japa ve Dhyana için öngörülen dört poz arasında Padmasana en başta gelir. Bu, tefekkür için en iyi Asanadır. Gheranda ve Sandilya gibi Rishiler bu hayati Asana'dan çok övgüyle bahsediyorlar. Bu, ev sahipleri için son derece kabul edilebilir bir durumdur. Bu asanaya hanımlar bile oturabilir. Padmasana zayıf kişiler ve gençler için de uygundur.

Bacaklarınızı öne doğru açarak yere oturun. Daha sonra sağ ayağı sol uyluğun üzerine, sol ayağı ise sağ uyluğun üzerine yerleştirin. Ellerinizi diz eklemlerinize yerleştirin. Bir parmak kilidi yapabilir ve kilitli ellerinizi sol ayak bileğinizin üzerinde tutabilirsiniz. Bu bazı kişiler için çok uygundur. Veya sol elinizi sol dizin üzerine yerleştirebilir ve ardından sağ elinizi, avuç içi yukarı bakacak ve işaret parmağı başparmağın orta kısmına dokunacak şekilde sağ dizin üzerine yerleştirebilirsiniz (Chinmudra).

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com



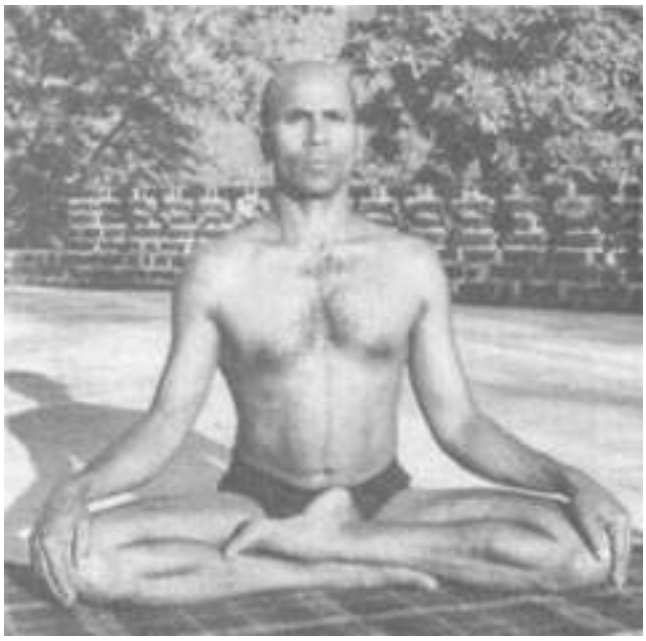
PADMASANA

2. SIDDHASANA (KUSURSUZ POZ)

Padmasana'nın yanında Siddhasana'nın önemi gelir. Bazıları bu Asana'yı Dhyana'nın amaçları açısından Padmasana'dan bile üstün olarak övüyor. Eğer bu Asana üzerinde ustalaşırsanız birçok Siddhi edinirsiniz. Üstelik geçmişteki birçok Siddha tarafından da uygulanıyordu. Dolayısıyla Siddhasana adı.

Büyük kalçalı şişman kişiler bile bu Asana'yı rahatlıkla uygulayabilir. Aslında bu bazı kişiler için Padmasana'dan daha iyidir. Bekarlığa alışmaya çalışan genç Brahmacharin'ler bu Asana'yı uygulamalıdır. Bu Asana bayanlara uygun değildir.

Bir topuğunuzu anüse yerleştirin. Diğer topuğunuzu üretken organın kökünde tutun. Ayaklar veya bacaklar o kadar güzel düzenlenmelidir ki, ayak bileği eklemleri birbirine değmelidir. Eller Padmasana'daki gibi yerleştirilebilir.



SIDDHASANA

3. SVASTIKASANA (BEREHLİ DURUM)

Svastikasana vücudu dik bir şekilde rahatça oturuyor. Bacakları öne doğru açın. Sol bacağınızı katlayın ve ayağı sağ uyluk kaslarının yakınına yerleştirin. Benzer şekilde sağ bacağınızı bükün ve uyluk ve baldır kasları arasındaki boşluğa doğru itin. Şimdi iki ayağı bacakların uylukları ve baldırları arasında bulacaksınız. Bu çok rahat bir Asana. Bunu yapmakta zorlananlar Samasana'da oturabilirler.

Sol topuğu sağ uyluğun başlangıcına ve sağ topuğu solun başlangıcına yerleştirin uyluk. Rahat oturun. Ne sağa ne de sola eğilmeyin. Buna 'Samasana' denir.

4. SUKHASANA

Japa ve meditasyon için kolay ve rahat bir duruş Sukhasana'dır, önemli olan nokta baş, boyun ve gövdenin kıvrımsız bir çizgide olması gerektiğidir. Japa'ya ve meditasyona 30-40 yaşlarından sonra başlayan kişiler genellikle Padma, Siddha veya Svastikasana'da uzun süre oturamazlar. İnsanlar herhangi bir yanlış şekilde oturuyorlar ve buna 'Sukhasana' diyorlar. Sorun şu ki, onların bilgisi olmadan bile omurga birkaç dakika içinde bir eğri oluşturuyor. Şimdi size yaşlıların oturup uzun süre meditasyon yapabileceği güzel bir Sukhasana'yı anlatacağım. Gençler bunu denememeli. Bu, defalarca denemelere rağmen Padmasana veya Siddhasana'da oturamayan yaşlı insanlara uyacak şekilde özel olarak tasarlanmıştır.

5 arşın uzunluğunda bir bez alın. Genişliği yarım arşın olana kadar uzunlamasına güzelce katlayın. Oturmak her zamanki gibi ayaklarınızı uyluklarınızın altında tutun. Dizleriniz arasında 8 veya 10 inç boşluk kalana kadar iki dizinizi göğüs hizanıza kadar kaldırın. Şimdi katlanmış bezi alın. Bir ucunu sol tarafa yakın tutun, sağ dizinize değdirin, başlangıç noktasına gelin. Daha sonra ikisini bir düğüm haline getirin

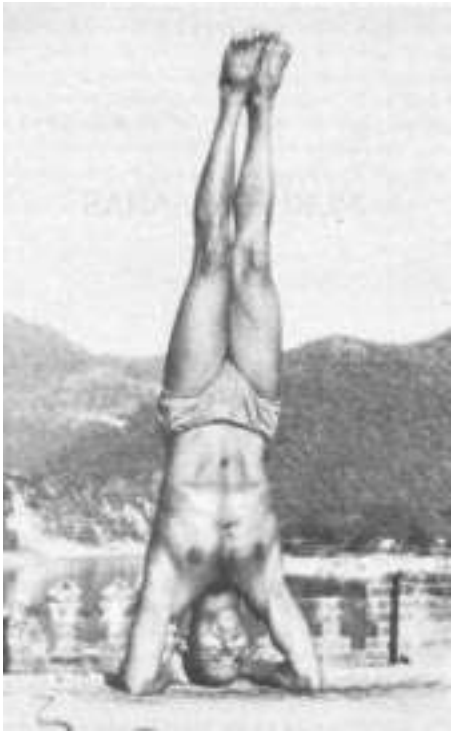
biter. Avuç içlerinizi yüz yüze tutun ve dizlerinizin arasındaki kumaş desteğinin üzerine yerleştirin. Bu asanada eller, bacaklar ve omurga desteklenir. Böylece kendinizi asla yorgun hissetmezsiniz. Başka bir Asana yapamıyorsanız en azından bu Asana'da oturun ve uzun süre Japa ve meditasyon yapın. Bu Asana'da ayrıca Svadhyaya'yı (dini kitapların incelenmesi) de alabilirsiniz.

5. SIRSHASANA (TOPSUS TURVY POZU)

Dört katlanmış bir battaniyeyi yayın. İki dizinin üstüne otur. Parmakları birbirine geçirerek parmak kilidi yapın. Dirseğe kadar yere koyun. Şimdi başınızın üst kısmını bu parmak kilidinin üzerinde veya iki elinizin arasında tutun. Bacakları dikey hale gelinceye kadar yavaşça kaldırın. Başlangıçta beş saniye durun ve bu süreyi yavaş yavaş her hafta 15 saniye artırarak 20 dakikaya veya yarım saate çıkarın. Sonra çok yavaş bir şekilde aşağı indirin. Güçlü insanlar 2 ya da 3 ay içerisinde asanaları yarım saat tutabileceklerdir. Yavaşça yap. Hiçbir zararı yok. Vaktiniz varsa sabah ve akşam olmak üzere günde iki kez yapın. Sarsıntıları önlemek için bu Asana'yı çok ama çok yavaş yapın. Başınızın üzerinde dururken burnunuzdan yavaşça nefes alın, asla ağzınızdan nefes almayın.

Ellerinizi başınızın her iki yanında birer adet yere koyabilirsiniz. Eğer şişmansanız bunu uygulamayı kolay bulacaksınız. Dengelemeyi öğrendiyseniz parmak kilitleme yöntemine geçebilirsiniz. Bu Asana paralel barlarda veya yerde denge kurabilenler için hiç bir şey değildir. Arkadaşınızdan antrenman yaparken bacaklarınızı sabit tutmanıza yardım etmesini isteyin veya bir duvardan yardım alın.

Başlangıçta bazı kişiler uygulama sırasında yeni bir duyguya sahip olabilirler ancak bu durum kısa süre sonra ortadan kaybolur. Sevinç ve neşe getirir. Egzersiz bittikten sonra beş dakika biraz dinlenin ve ardından bir bardak süt alın. Bu Asana'yı tek vuruşta iki üç saat boyunca yapanlar var.



SİRŞASANA

FAYDALAR

Bu Brahmacharya'yı ayakta tutmak için çok faydalıdır. Bu seni Oordhvaretas yapar. Yeni ufuklar açan enerji ruhsal enerjiye, Ojas-Shakti'ye dönüştürülür. Buna aynı zamanda cinsel yüceltme de denir. Islak rüyalar görmeyeceksin, Spermatorrhea. Bir Oordhvareto-Yogi'de seminal enerji, tefekkür amaçları (Dhyana) için kullanılan ruhsal güç olarak depolanmak üzere beyne yukarı doğru akar. Bu Asana'yı yaptığınızda, seminal enerjinin Ojas'a dönüştürüldüğünü ve depolanmak üzere omurga boyunca beyne geçtiğini hayal edin.

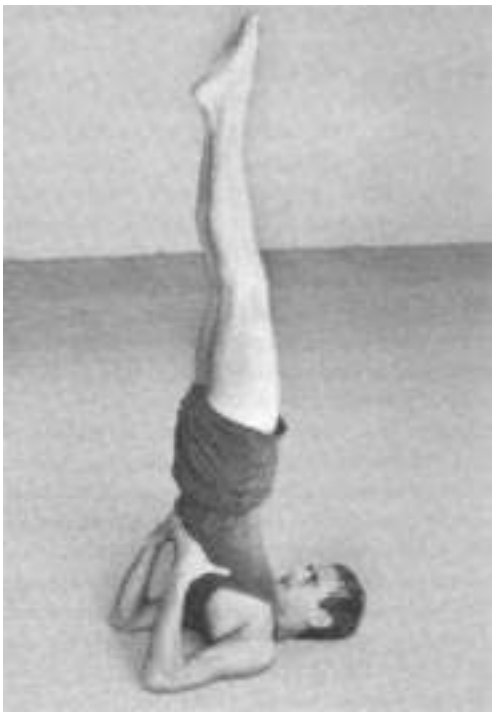
Sirshasana gerçekten bir nimet ve nektardır. Kelimeler bunun yararlı sonuçlarını ve etkilerini yeterince tanımlamakta yetersiz kalacaktır. Yalnızca bu Asana'da beyin bol miktarda Prana ve kan çekebilir. Hafıza takdire şayan bir şekilde artıyor. Avukatlar, okültistler ve düşünürler bu Asana'yı çok takdir edeceklerdir. Bu, kendiliğinden doğal Pranayama ve Samadhi'ye yol açar. Başka hiçbir çabaya gerek yoktur. Eğer nefesi izlerseniz, onun giderek daha ince hale geldiğini fark edeceksiniz. Uygulamanın başlangıcında nefes almada hafif bir zorluk yaşanacaktır. Uygulamada ilerledikçe bu durum tamamen ortadan kalkar. Bu Asana'da gerçek zevki ve ruhun coşkusunu bulacaksınız.

Sirshasana'dan sonra meditasyon için oturmak büyük fayda sağlar. Anahata'nın sesini oldukça net bir şekilde duyabilirsiniz. Bu asanayı genç ve kuvvetli kişiler uygulamalıdır. Bunu uygulayan ev halkının sık sık cinsel ilişkiye girmemesi gerekir.

6. SARVANGASANA (TÜM ÜYELER DURUŞU)

Bu harika faydalar sağlayan gizemli bir Asanadır. Yere kalın bir battaniye serin ve bu Asana'yı battaniyenin üzerinde uygulayın. Oldukça düz bir şekilde sırt üstü yatın. Bacakları yavaşça kaldırın. Gövdeyi, kalçaları ve bacakları oldukça dikey olarak kaldırın. Her iki tarafta birer tane olmak üzere iki elinizle sırtınızı destekleyin. Dirseklerinizi yere koyun. Çeneyi göğsüne doğru bastırın (Jalandhara Bandha). Sırt-omuz kısmının ve boynun yere yakın temas etmesine izin verin. Vücudun sallanmasına veya ileri geri hareket etmesine izin vermeyin. Bacakları düz tutun. Asana bittiğinde bacaklarınızı çok ama çok yavaş bir şekilde, zarafetle ve ani hareketlerle değil, aşağı indirin. Bu asanada vücudun tüm ağırlığı omuzlara verilir. Dirseklerin yardımıyla ve desteğiyle gerçekten omuzların üzerinde duruyorsunuz. Boynunuzun ön alt kısmında yer alan Tiroid bezine odaklanın. Nefesinizi rahatça tutabildiğiniz kadar tutun ve burnunuzdan yavaşça nefes verin.

Bu Asana'yı sabah ve akşam olmak üzere günde iki kez yapabilirsiniz. Bunu hemen Matsyasana (balık duruşu) takip etmelidir. Bu, boynun arka kısmındaki ağrıları hafifletecek ve Sarvangasana'nın yararlılığını artıracaktır. Asana'da iki dakika durun ve süreyi yavaş yavaş yarım saate çıkarın.



SARVANGASANA

FAYDALAR

Bu bir*her derde deva*her derde deva, her hastalığa özel bir hükümdar. Psişik yetenekleri aydınlatır ve Kundalini Sakti'yi uyandırır, her türlü bağırsak ve mide hastalıklarını giderir, zihinsel gücü artırır.

Omurilik sinirlerinin köklerine büyük miktarda kan sağlar. Kanı omurgada merkezileştiren ve onu güzelce besleyen işte bu Asana'dır. Ancak bu Asana için bu sinir köklerinin yeterli kan akışını sağlamasına olanak yoktur. Omurgayı oldukça elastik tutar. Omurganın esnekliği sonsuz gençlik demektir. Sizi işinizde teşvik eder. Omurganın erken kemikleşmesini (sertleşmesini) önler. Böylece gençliğinizi uzun süre koruyacak ve muhafaza edeceksiniz. Brahmacharya'nın korunmasına çok yardımcı olur. Sirshasana gibi bu da sizi bir Oordhvaretas yapar. Islak rüyaları etkili bir şekilde kontrol eder. Gücünü kaybetmiş olanları gençleştirir. Güçlü bir kan tonik ve arındırıcı görevi görür. Sinirleri canlandırır ve Kundalini'yi uyandırır. Omurga çok yumuşak ve elastik hale getirilir. Bu Asana omur kemiklerinin erken kemikleşmesini önler. Kemikleşme, kemiklerin hızlı dejenerasyonudur. Erken kemikleşme nedeniyle yaşlılık hızla ortaya çıkar. Dejeneratif süreçte kemikler sertleşir ve kırılganlaşır. Sarvangasana'yı uygulayan kişi çok çevik, çevik ve enerji doludur. Sırt kasları dönüşümlü olarak kasılır, gevşetilir ve ardından çekilir ve gerilir. Dolayısıyla bu çeşitli hareketlerle iyi miktarda kan çekerler ve iyi beslenirler. Çeşitli miyaljiler (kas romatizması), lumbago, burkulma, nevralji vb. bu Asana ile tedavi edilir.

Vertebral kolon kauçuk kadar yumuşak ve elastik hale gelir. Adeta bir kanvas kumaş parçası gibi bükülüp yuvarlanıyor. Bu Asanayı uygulayan bir insan, bir nebze olsun bile tembelleşemez. O

iki ayaklı konuşan bir sincap. Omurga çok önemli bir yapıdır. Tüm vücudu destekler. Omurilik, omurilik siniri ve sempatik sistemi içerir. Hatha Yoga'da omurgaya Meru Danda adı verilir. Bu nedenle onu sağlıklı, güçlü ve elastik tutmalısınız. Karın kasları, rektik kaslar ve uyluk kasları da iyi bir şekilde tonlanır ve beslenir. Obezite veya şişmanlık ve alışılmış kronik kabızlık, Gulma, karaciğer ve dalaktaki tıkanıklık ve genişleme bu Asana ile tedavi edilir.

7. MATSYASANA (BALIK DURUŞU)

Bu Asana, Plavini Pranayama ile kişinin su üzerinde kolayca yüzmesine yardımcı olacaktır. Bu nedenle buna balık duruşu Matsyasana denir. Bir battaniyeyi yayın ve sağ ayağınızı sol uyluğunuzun üzerinde ve sol ayağınızı sağ uyluğunuzun üzerinde tutarak Padmasana'ya oturun. Daha sonra sırt üstü düz bir şekilde yatın. Başınızı iki dirseğinizden tutun. Bu bir çeşittir.

Başınızı geriye doğru uzatın, böylece başınızın üst kısmı bir tarafta sağlam bir şekilde yere, kalçalar ise yalnızca diğer tarafa yaslansın, böylece gövdede bir köprü veya kemer oluşturun. Ellerinizi uyluklarınıza yerleştirin veya ellerinizle ayak parmaklarını yakalayın. Arkaya iyi bir bükülme vermeniz gerekecek. Bu çeşitlilik öncekinden daha etkilidir. Bu çeşitlilikten elde ettiğiniz faydalar, önceki çeşitlilikten elde ettiğiniz faydalardan yüz kat daha fazladır.

Padmasana (ayak kilidi) yapmayı zor bulan, kalın baldırları olan şişman kişiler, sıradan bir şekilde oturup bu Asana'yı uygulayabilirler. Önce Padmasana'yı uygulayın. Sağlam, kolay ve istikrarlı hale getirin. O zaman Matsyasana'yı al. Bu Asana'yı başlangıçta 10 saniye yapın ve 10 dakikaya çıkarın.

Asana bitince ellerinizin yardımıyla yavaşça başınızı serbest bırakın ve ayağa kalkın. Ardından Padmasana'nın kilidini açın.

Bu Asana'yı Sarvangasana'dan hemen sonra uygulamalısınız. Sarvangasana'nın uzun süre uygulanmasından kaynaklanan boyun sertliğini ve servikal bölgenin tüm kramp durumlarını hafifletecektir. Bu, boyun ve omuzların sıkışık kısımlarına doğal masaj veya şampuanlama sağlar. Ayrıca Sarvangasana'nın maksimum faydalarını sağlar. Bu Sarvangasana'nın ücretsiz bir Asanasıdır. Aksine Sarvangasana'yı tamamlar. Gırtlak veya rüzgar kutusu ve trakea (rüzgar borusu) genişçe açıldığından, bu Asana derin nefes almaya yardımcı olur.

Matsyasana birçok hastalığın yok edicisidir. Kabızlığı giderir. Birikmiş dışkı maddesini rektuma indirir. Derin nefes alma özelliğinden dolayı astımda, veremde, kronik bronşitte vb. faydalıdır.

MATSYASANA

8. PASCHIMOTTANASANA

Yere oturun ve bacaklarınızı bir sopa gibi sert bir şekilde gerin. Başparmak, işaret ve orta parmaklarla ayak parmaklarını yakalayın. Yakalarken gövdeyi öne doğru eğmeniz gerekir. Şişman kişiler bükülmeyi oldukça zor bulacaktır. Nefes verin. Alnınız dizlerinize değene kadar, sarsılmadan yavaşça bükün. Yüzü dizlerin arasında bile tutabilirsiniz. Eğildiğinizde karnınızı geriye doğru çekin. Bu öne eğilmeyi kolaylaştırır. Kademeli derecelerde yavaşça bükün. Kendinize zaman ayırın. Aceleye gerek yok. Eğildiğinde başınızı ellerinizin arasına doğru bükün. Onlarla aynı seviyede tutun. Elastik omurgaya sahip gençler ilk denemelerinde bile alınlarıyla dizlere dokunabilirler. Sert omurgaya sahip yetişkinlerde, duruşta tam bir başarıya ulaşmak iki hafta veya bir ay alacaktır. Alnınızı orijinal konumuna geri getirene ve tekrar dik oturuncaya kadar nefesinizi koruyun. Sonra nefes alın.

Pozu 5 saniye boyunca koruyun. Daha sonra yavaş yavaş süreyi 10 dakikaya çıkarın.

Paschimottanasana'nın tamamını yapmakta zorlananlar, önce bir bacak ve bir el, ardından diğer bacak ve el ile yarım pozu yapabilirler. Bunu daha kolay bulacaklar. Omurganın daha elastik hale geldiği birkaç gün sonra tam poza başvurabilirler. Yogasanaları uygularken sağduyunuzu kullanmak zorunda kalacaksınız.

PASCHIMOTTANASANA

FAYDALAR

Bu mükemmel bir Asana. Nefesin Brahma Nadi ve Sushumna'dan akmasını sağlar ve mide ateşini uyandırır. Karın bölgesindeki yağları azaltır ve bellerin yağsız kalmasını sağlar. Bu Asana şişmanlık veya obeziteye özeldir. Dalak büyümesi durumunda dalak ve karaciğerin küçülmesini sağlar. Endokrin bezlerinin uyarılması için Sarvangasana ne ise, böbrekler, karaciğer, pankreas vb. karın iç organlarının uyarılması için Paschimottanasana da öyledir. Bu Asana kabızlığı giderir, karaciğerdeki halsizliği, hazımsızlığı, geğirmeyi ve gastriti giderir. Lumbago ve sırt kaslarının her türlü miyaljisi iyileşir. Bu Asana aynı zamanda basur ve şeker hastalığını da tedavi eder. Karın kasları, solar pleksus, epigastrik pleksus, mesane prostatı, bel sinirleri, sempatik kord sıkılaştırılır ve sağlıklı, sağlam bir durumda tutulur.

9. MAYURASANA (tavus kuşu duruşu)

Bu Sarvangasana'dan daha zordur. Bu iyi bir fiziksel güç gerektirir.

Yere diz çök. Parmak uçlarına oturun. Topukları yukarı kaldırın. İki önkolunuzu birleştirin. İki elinizin avuçlarını yere koyun. İki küçük parmak yakın temas halinde olmalıdır. Ayaklara doğru uzanırlar. Artık gövde ve bacakların yükseltilmesinde tüm vücudunuzu desteklemek için sabit ve sağlam ön kollarınız var. Şimdi karnınızı yavaşça yapışık dirseklere doğru indirin. Vücudunuzu, şimdi göbeğe veya göbeğe doğru bastırılmış olan dirsekleriniz üzerinde destekleyin. Bu ilk aşamadır. Bacaklarınızı gerin ve ayaklarınızı başınızla aynı hizada olacak şekilde sert ve düz bir şekilde kaldırın. Bu ikinci aşamadır.

Acemiler (yeni başlayanlar) ayakları kaldırır kaldırmaz dengeyi korumakta zorlanırlar yerden. Önüne bir yastık yerleştirin. Bazen öne doğru düşüp burnunuzu hafifçe incitebilirsiniz. Dengeyi sağlayamadığınızda yanlardan kaymaya çalışın. İki bacağınızı tek vuruşta geriye doğru esnetmekte zorlanıyorsanız, önce bir bacağınızı, sonra diğerini yavaşça esnetin. Vücudu öne ve baş aşağı eğme yöntemini benimserseniz, ayaklar kendiliğinden yerden ayrılacak ve onları oldukça kolay bir şekilde esnetebileceksiniz. Asana tam olarak ortaya çıktığında baş, gövde, kalçalar, uyluklar, bacaklar ve ayaklar tek bir düz çizgide ve yere paralel olacaktır. Bu duruşa bakmak çok güzel.

Yeni başlayanlar bu Asana'yı bir masaya tutunarak uygulayabilirler. Bunu uygulamayı kolay bulacaklar. Bu Asana'nın tekniğini anlarsanız ve sağduyunuzu kullanırsanız bunu kolaylıkla yapabilir ve fazla zorlanmadan dengeyi koruyabilirsiniz. Şişman insanlar sık sık kötü düşmeler, kaymalar ve ikiye katlanmalar yaşarlar ve bu durum izleyenleri çok güldürür. Bacaklarınızı esnetirken bükmeyin.

Bu Asana'yı 5 ila 20 saniye arasında uygulayın. Fiziksel gücü iyi olanlar bunu yapabilir 2 veya 3 dakika boyunca.

Vücudu kaldırdığınızda nefesinizi koruyun. Bu sana muazzam bir güç verecektir. Asanayı bitirdiğinizde yavaşça nefes verin.

MAYURASANA

FAYDALAR

Bu, sindirimi iyileştirmek için harika bir Asanadır. Sağlıksız gıdaların etkilerini yok eder, sindirim gücünü artırır. Hazımsızlık ve Gulma (kronik gastrit) gibi mide hastalıklarını tedavi eder, karın içi basıncı artırarak dalak ve karaciğer büyümelerini azaltır. Karın içi basıncın artmasıyla tüm karın organları düzgün bir şekilde tonlanır ve iyi bir şekilde uyarılır. Karaciğerdeki yavaşlama veya karaciğer uyuşukluğu ortadan kalkar. Bağırsakları yumuşatır ve kabızlığı giderir (sıradan, kronik ve alışılmış). Kundalini'yi uyandırır.

10. ARDHA MATSYENDRASANA

Paschimottanasana ve Halasana omurgayı öne doğru büker. Dhanur, Bhujanga ve Salabha Asanaları omurgayı geriye doğru bükmek için karşı duruşlardır. Bu yeterli değil. Ayrıca bir yandan diğer yana bükülmeli ve bükülmelidir (yanal hareketler). O zaman omurganın ancak mükemmel esnekliği sağlanabilir. Matsyendrasana, omurgaya yanal bir bükülme vererek bu amaca iyi hizmet eder.

Sol topuğu anüsün yakınına ve skrotumun altına yerleştirin. Çok yıllık alana dokunabilir. Topuğun bu alandan hareket etmesine izin vermeyin. Dizinizi bükün ve sağ ayak bileğini sol uyluğun köküne yerleştirin ve sağ ayağı sol kalça eklemine yakın yere iyice yerleştirin. Yerleştir*A*e*X*ben*Ben*e*lla*veya Dikey olarak bükülmüş sağ dizin üst kısmındaki koltuk altı. Şimdi dizinizi arka kısmına değecek şekilde biraz geriye doğru itin.*A*e*xilla*. Sol avuç içi ile sol ayağı tutun. Daha sonra sol omuz eklemine baskı uygulayarak omurgayı yavaşça çevirin ve en sağa doğru çevirin. Yüzünüzü de yapabildiğiniz kadar sağa çevirin. Sağ omuzla aynı hizaya getirin. Sağ kolu arkaya doğru çevirin. Sağ elinizle sol uyluğu kavrayın. Pozu 5 ila 15 saniye arasında koruyun. Omurgayı dik tutun. Bükmeyin. Benzer şekilde omurgayı sola doğru çevirebilirsiniz.

ARDHA MATSYENDRASANA

FAYDALAR

Bu Asana sindirim ateşini artırarak iştahı artırır. Korkunç hastalıkları yok eder. Kundalini'yi uyandırır ve ay akışı Chandranadi'yi sabit hale getirir. Damak kökünün üstünde ayın yer aldığı söylenir. Mide ateşine karışarak israf edilen serin ambrosiyal nektarı düşürür. Ama bu Asana buna engel oluyor.

Omurgayı elastik tutar ve karın organlarına iyi bir masaj sağlar. Lumbago ve sırt kaslarının her türlü kas romatizması tedavi edilir. Omurilik sinir kökleri ve sempatik sistem sıkılaşır. İyi miktarda kan alıyorlar. Bu Asana Paschimottanasana'nın bir tamamlayıcısıdır.

11. VAJRASANA (ADAMANTİN POZU)

Bu asanada oturanlar oldukça sabit ve sağlam bir duruşa sahiptirler. Kolayca sarsılamazlar. Dizler çok sertleşiyor. Merudanda sağlam ve güçlü hale gelir. Bu asana az çok Müslümanların namaz için oturduğu namaz pozuna benzemektedir.

Ayak tabanlarını anüsün her iki yanında tutun, yani uylukları üst üste bacaklara ve tabanları kalçalara yerleştirin. Buzağılar uyluklara dokunmalıdır. Ayak parmağından dize kadar olan kısım yere temas etmelidir. Vücudun tüm yükü dizlere ve ayak bileklerine biner. Antrenmanın başında diz ve ayak bileği eklemlerinde hafif bir ağrı hissedebilirsiniz ancak bu ağrı çok çabuk geçer. Ağrıyan kısımlara ve iki ekleme elinizle masaj yapın. Sürtünmek için biraz Iodex veya Amrutanjan kullanabilirsiniz. Ayakları ve dizleri düzelttikten sonra her iki elinizi de düz bir şekilde dizlerin üzerine koyun. Dizlerinizi oldukça yakın tutun. Gövdenizi, boynunuzu ve başınızı düz bir çizgide tutarak bu şekilde oturun.

Bu en yaygın asanadır. Bu Asana'da çok uzun süre rahatlıkla oturabilirsiniz. Yoginler genellikle bu Asana'da otururlar.

VAJRASANA

FAYDALAR

Yemekten hemen sonra bu asanada on beş dakika otursanız yemek iyi sindirilecektir. Dispeptikler çok fayda sağlayacaktır. Bacakların ve uylukların Nadileri, sinirleri ve kasları güçlendirilir. Dizler, bacaklar, ayak parmakları ve uyluklardaki miyalji kaybolur. Siyatik kaybolur. Şişkinlik giderilir. Mide, tüm Nadilerin doğduğu en hayati kısım olan Kanda üzerinde uyarıcı, faydalı bir etki yapar.

12. URDHVA PADMASANA (LOTUS POZUNUN ÜZERİNDE)

Sirshasana'yı gerçekleştirin. Sağ bacağınızı yavaşça bükün ve sol uyluğun üzerinde tutun ve sol bacağı tutun bacak sağ uylukta. Bunu çok dikkatli ve yavaş bir şekilde yapmalısınız. Sirshasana'da 10 veya 15 dakikadan fazla durabiliyorsanız bunu deneyebilirsiniz. Aksi halde düşüp bacaklarınızı yaralayabilirsiniz. Yerdeki paralel çubuklar üzerinde denge kurabilen bir jimnastikçi bunu yapabilir. Sirshasana'nın faydaları bu Asana'dan elde edilebilir.

URDHVA PADMASANA

ASANALARLA İLGİLİ TALİMATLAR

1. Asana, Ashtanga Yoganın ilk Anga'sıdır. Asana'ya yerleştiğinizde, o zaman Pranayama'nın faydalarından yalnızca siz yararlanacaksınız.

2. Yere bir battaniye serin ve battaniyenin üzerinde Asanaları uygulayın. Bir yastık kullanın veya Sirshasana ve çeşitlerini uygulamak için dört katlı battaniye.

3. Asanaları uygularken Langotee veya Kowpeen giyin. Üzerinde bir banian olabilir vücut.

4. Asanaları yaparken gözlük takmayın. Kırılabilirler veya yaralanmanıza neden olabilirler gözler.

5. Uzun süre Sirshasana vb. uygulayanlar hafif bir tiffin veya bir fincan çay içmelidir. Asanaları bitirdikten sonra süt.

6. Uygulamada düzenli olun. Ara sıra pratik yapanlar hiçbir fayda elde etmeyeceklerdir.

7. Asana sabahları aç karnına veya yemekten en az üç saat sonra yapılmalıdır. Asanaları yapmak için sabah vakti en iyisidir.

8. Binanın temeli düzgün atılmazsa üst yapısı hiçbir zaman çökmez. Öyle olsa bile, bir Yoga öğrencisi Asanalar üzerinde ustalık kazanmamış olsa bile, Yogik uygulamalarının yüksek derslerine başarılı bir şekilde ilerleyemez.

9. Japa ve Pranayama, Yoga Asanalarıyla birlikte gitmelidir. Ancak o zaman olur gerçek Yoga.

10. Başlangıçta bazı Asanaları mükemmel bir şekilde yapamazsınız. Düzenli pratik yapılacak mükemmellik ver. Sabır ve azim, ciddiyet ve samimiyet gereklidir.

11. Asanaları asla değiştirmeyin. Bir sete kararlılıkla bağlı kalın. Bir set Asana yaparsanız bugün ve başka bir yarın vb. hiçbir fayda elde edemezsiniz.

12. Asana üzerinde ne kadar istikrarlı olursanız, o kadar konsantre olabilir ve daha fazlasını yapabilirsiniz. aklın tek odaklı. Sabit bir duruşa sahip olmadan meditasyonunuzda iyi ilerleyemezsiniz.

13. Asanaların uygulanması sırasında hafif Kumbhaka, Asanaların etkinliğini artırır ve uygulayıcıya artan güç ve canlılık.

14. Herkes kendi mizacına, kapasitesine, yeteneğine uygun birkaç Asanadan oluşan bir ders seçmelidir. kolaylık, eğlence ve gereksinim.

15. Diyetinize, asanalarınıza ve meditasyonunuza dikkat ederseniz güzel, parlak olursunuz. Kısa sürede gözler, açık ten ve huzur. Hatha Yoga, Yoga öğrencilerine güzellik, güç ve ruhsal başarı sağlar.

16. Bir adam 10 saat boyunca Asana'da tek hareketsiz oturabilir ama yine de tok olabilir arzuların. Bu, akrobatik veya sirk gösterisi gibi basit bir fiziksel uygulamadır. Gözlerini uyuşturmayan, göz kırpmadan, gözbebeklerini çevirmeden bir adam üç saat boyunca Tratak'ı uygulayabilir ama yine de arzu ve egoizmle dolu olabilir. Bu aynı zamanda başka bir tür fiziksel egzersizdir. Bunun maneviyatla hiçbir ilgisi yoktur. İnsanlar yukarıdaki uygulamaları yapabilen kişileri gördüklerinde aldanmaktadırlar. 40 gün oruç tutmak da bedenin başka bir antrenmanıdır.

17. Japa'ya ve meditasyona başlamadan önce Asanalarla yapılan Pranayama çok iyi ve faydalıdır. Bedenin ve zihnin tembelliğini ve uyuşukluğunu giderir. Aynı zamanda zihni de sakinleştirir. Zihnini yeni bir güç ve huzurla doldurur.

18. Asanalar nehirlerin kumlu yataklarında, açık havada ve deniz kenarlarında da yapılabilir. Bunları bir odada uygularsanız odanın kalabalık olmamasına dikkat edin. Her gün temizlemelisiniz.

19. Bir Vedantin, uygulamanın yoğunlaşacağı gerekçesiyle Asana yapmaktan korkuyor Dehadhyasa ve onun Vairagya uygulamasına karşı harekete geçin. Kötü fiziğe ve harap bir yapıya sahip, hastalıklı durumda olan birçok Vedantin gördüm. Katı bir Sadhana'yı neredeyse hiç yapamazlar. Mekanik olarak yalnızca dudaklarından "Om Om Om" diyebilirler. Brahmakara Vritti'yi yükseltmek için yeterli güçleri yok.

20. Beden zihinle yakından ilişkilidir. Hasta, zayıf vücut Jada'dır. Vücut bir Kendini gerçekleştirmenin önemli bir aracı. Alet temiz, güçlü ve sağlıklı tutulmalıdır.

MUDRALAR VE BANHALAR

EGZERSİZLER

Mudralar ve Bandhalar, Kundalini'nin başarılı bir şekilde uyandırılmasını sağlayan belirli vücut duruşlarıdır. Gheranda Samhita'da 25 Mudra ve Bandha'nın tanımı verilmektedir. Aşağıdaki 12 tanesi en önemlileridir:—

1. Mula Bandha
2. Jalandhara Bandha
3.Uddiyana Bandha
4. Maha Mudra
5. Maha Bandha
6. Maha Vedha
7. Yoga Mudra
8. Viparitakarani Mudra
9. Khechari Mudra
10. Vajroli Mudra
11. Shakti Chalana Mudra
12. Yoni Mudra

Yukarıdaki alıştırmaların birçoğunun birbiriyle yakın bağlantısı vardır. Bir egzersizde 2 veya 3 Bandha ve Mudrayı birleştirmeniz gerekecek. Açıklamayı gördüğünüzde bunu göreceksiniz. Birçok aday, Hatha Yogik metinlerinde anlatılan çeşitli Mudraların tam tekniğini bulamıyor ve bu nedenle faydalarını fark edemiyorlar.

Yoga egzersizleri düzenli ve doğru bir şekilde uygulandığında kesinlikle istediğiniz her şeyi size verecektir.

Nasti mudrasamam kinchit
Siddhidam kshitimandale

“Bu dünyada başarıyı sağlayan Mudralar gibisi yoktur.”

Hazımsızlık, kabızlık, basur, öksürük, astım, dalak büyümesi, zührevi hastalıklar, cüzzam ve tedavisi olmayan her türlü hastalık Mudralar ve Bandhalar tarafından tedavi edilir. Onlar olmadan ruhsal yolda hiçbir şeyin yapılamayacağı Brahmacharya'yı sürdürmek için en etkili egzersizlerdir.

1.MULA BANDHA

Yoni'ye sol topuğunuzla basın. Nesil organın hemen üzerindeki alanda sağ topuğunuzu basılı tutun. Anüsü daraltın ve Apana Vayu'yu yukarı doğru çekin. Buna Mula Bandha denir. Dışkıyı dışarı atma işlevini yerine getiren Apana Vayu'nun doğal olarak aşağıya doğru hareket etme eğilimi vardır. Mula Bandha uygulamasıyla Apana Vayu'nun anüsün kasılması ve zorla yukarı çekilmesiyle yukarı doğru hareket ettirilmesi sağlanır. Prana Vayu Apana ile birleştirilir ve birleşik Prana-Apana Vayu'nun Sushumna Nadi'ye girmesi sağlanır. O zaman Yogi Yoga'da mükemmelliğe ulaşır. Kundalini uyandı. Yogi Ölümsüzlük Nektarını içer. Sahasrara Çakrada Siva-pada'dan hoşlanır. Tüm ilahi Vibhutileri ve Aishvarya'yı alır. Apana, Prana ile birleştiğinde Anahata sesleri (mistik iç sesler) çok net duyulur. Prana, Apana, Nada ve Bindu birleşir ve Yogi Yoga'da mükemmelliğe ulaşır. Bu en yüksek aşamaya ilk denemeyle ulaşılamaz. Bunu uzun süre tekrar tekrar uygulamak gerekir.

Pranayama uygulamasında Siddhi'ye Bandhalar ve Mudraların yardımıyla ulaşılır. Mula Bandha uygulaması kişinin mükemmel Brahmacharya'yı sürdürmesini sağlar, Dhatu-Pushti (sinir gücü) verir, kabızlığı giderir ve Jatharagni'yi artırır. Konsantrasyon uygulaması sırasında meditasyon, Pranayama ve diğer tüm Yogik Kriyalar, Mula Bandha birleştirilebilir.

2.JALANDHARA BANDHA

Boğazı kasın. Çenenizi göğsünüze sıkıca bastırın. Bu Bandha Puraka'nın sonunda ve Kumbhaka'nın başında uygulanır. Genellikle bu Bandha yalnızca Kumbhaka sırasında yapılır. Nabhi bölgesinde bulunan mide ateşi, damakta bulunan delikten Sahasrara Çakradan sızan nektarı tüketir. Bu Bandha nektarın bu şekilde tüketilmesini engeller.

3.UDDIYANA BANDHA

Sanskritçe "Uddiyana" kelimesi "yukarı uçmak" anlamına gelen 'ut' ve 'di' kökünden gelir. Bu Bandha uygulandığında Prana, Sushumna Nadi'ye doğru uçar. Bu nedenle önemli bir isim.

Güçlü ve kuvvetli bir nefes vermeyle akciğerleri boşaltın. Ağızdan zorla nefes verdiğinizde akciğerler tamamen boşalacaktır. Şimdi göbek deliğinin üstündeki ve altındaki bağırsakları kasın ve arkaya doğru çekin, böylece karın, göğüs boşluğunun yukarısında, vücudun arkasına yaslanır. Bu Uddiyana Bandha. Bu Kumbhaka'nın sonunda ve Rechaka'nın başında uygulanır. Bu Bandha'yı uyguladığınızda, göğüs boşluğu ile karın arasındaki kas kısmı olan diyafram yukarı kaldırılır ve karın kasları geriye doğru çekilir. Gövdenizi öne doğru eğerseniz bu egzersizi rahatlıkla yapabilirsiniz. Uddiyana Bandha, Nauli Kriya'nın ilk aşamasıdır. Nauli Kriya'yı uygulamak istiyorsanız Uddiyana Bandha'yı bilmelisiniz. Nauli Kriya genellikle ayakta dururken yapılır. Uddiyana Bandha oturarak veya ayakta durarak uygulanabilir. Ayakta dururken ellerinizi resimde gösterildiği gibi uyluğun üzerinde tutun.

Bu egzersiz Brahmacharya'yı ayakta tutmada çok yardımcı olur. Uygulayıcıya güzel sağlık, güç, canlılık ve canlılık verir. Nauli Kriya ile birleştirildiğinde güçlü bir mide-bağırsak toniği görevi görür. Bunlar Yogin'in kabızlığa, bağırsakların zayıf peristaltizmine ve sindirim kanalındaki diğer bozukluklara karşı mücadelede kullandığı iki güçlü silahıdır. Yalnızca bu iki Yogik Kriya aracılığıyla tüm karın kaslarınızı hareket ettirebilir ve onlara masaj yapabilirsiniz. Karın egzersizleri konusunda hiçbir şey Uddiyana Bandha ve Nauli ile rekabet edemez. Tüm fiziksel egzersiz sistemleri arasında benzersiz ve rakipsizdirler. Her türlü ilacın başarısız olduğu kronik mide ve bağırsak hastalıklarında Uddiyana ve Nauli hızlı, kapsamlı ve muhteşem bir tedavi sağladılar.

Pranayama uyguladığınızda Mula Bandha, Jalandhara Bandha ve Uddiyana Bandha'yı güzel bir şekilde birleştirebilirsiniz. Burası Bandha-Traya.

Uddiyana Bandha karın bölgesindeki yağları azaltır. Marienbud azaltma haplarının yağ azaltmada başarısız olduğu durumlarda Uddiyana Bandha harikalar yaratacaktır. Şişman kişiler sade yağ almayı bırakırsa ve

içme suyu miktarını azaltırlarsa Uddiyana yapabilecekler. Kedar-Badri'ye veya Kailas Dağı'na yürüyerek yapılacak bir gezi, şişman insanları Uddiyana Bandha uygulamasına hazırlayacaktır.

UDDIYANA BANDHA

4. MAHA MUDRA

Bu, tüm Mudraların en önemlisidir. Bu nedenle buna 'Maha Mudra' denir. Sol topuğunuzla anüse dikkatlice bastırın. Sağ bacağınızı uzatın. İki elinizle ayak parmağını kavrayın. Nefes alın ve nefesi koruyun. Çeneyi göğsüne sıkıca bastırın (Jalandhara Bandha). Bakışı kaşların arasına sabitleyin (Bhrumadhya Drishti). Duruşunuzu mümkün olduğu kadar koruyun ve ardından yavaşça nefes verin. Önce sol bacakta, sonra sağ bacakta çalışın.

Bu, veremi, basur veya basuru, dalak büyümesini, hazımsızlığı, Gulma'yı (kronik gastrit), cüzam, kabızlığı, ateşi ve diğer tüm hastalıkları tedavi eder. Hayat artar. Uygulayıcılara harika Siddhi'ler kazandırır. Yogi genellikle Maha Mudra, Maha Bandha ve Maha Vedha'yı yapar. Bu iyi bir kombinasyon. O zaman yalnızca maksimum fayda elde edilir. Bunu sabah ve akşam altı kez yapın.

5. MAHA BANDHA

Maha Mudra bunun ön egzersizidir. Sol topuğunuzla anüse basın. Sağ ayağı sol uyluğun üzerine yerleştirin. Anüs ve perine kaslarını kasın. Apana Vayu'yu yukarı doğru çizin. Nefesinizi yavaşça çekin ve Jalandhara Bandha ile mümkün olduğu kadar uzun süre tutun. Daha sonra yavaşça nefes verin. Önce sol tarafta, sonra sağ tarafta pratik yapın. Bandha çürümeyi ve ölümü yok eder. Yogi tüm arzularını gerçekleştirir ve Siddhis'i elde eder.

6. MAHA VEDHA

Maha Bandha duruşunda oturun. Nefesi yavaşça çekin. Nefesi koruyun. Çeneyi göğsüne doğru bastırın. Avuç içlerinizi yere koyun. Vücudu avuç içi üzerinde dinlendirin. Kalçalarınızı yavaşça kaldırın ve yavaşça yere vurun. Kalçayı kaldırdığınızda Asana sağlam ve sağlam olmalıdır. Bu Kriya çürümeyi ve ölümü yok eder. Yogi zihnin kontrolünü ele geçirir ve ölümü yener. Maha Mudra, Maha Bandha ve Maha Vedha arasında pek bir fark yoktur. Bunlar bir egzersizin 3 aşamasına benzer.

7. YOGA MUDRA

Padmasana'da oturun. Avuç içlerini topukların üzerine yerleştirin. Yavaşça nefes verin ve öne doğru eğilin ve alnınızla yere dokunun. Pozu uzun süre korursanız her zamanki gibi nefes alabilirsiniz. Veya önceki pozisyona gelin ve nefes alın. Ellerinizi topukların üzerinde tutmak yerine arkaya doğru götürebilirsiniz. Sağ elinizle sol bileğinizi tutun. Bu poz karındaki her türlü rahatsızlığı ortadan kaldırır.

8. VIPARITAKARANI MUDRA

Yere yat. Bacakları düz bir şekilde yukarı kaldırın. Kalçalarınızı ellerinizle destekleyin. Dirseklerinizi yere koyun. Sabit kal. Güneş göbeğin kökünde, ay ise damağın kökünde bulunur. Güneşin yukarıya ve ayın aşağıya doğru taşınması sürecine Viparitakarani Mudra denir. Güneş ve ayın konumları terstir. İlk gün bunu bir dakikalığına yapın. Süreyi yavaş yavaş üç saate çıkarın. Altı ay sonra yüzdeki kırışıklıklar ve gri saçlar kaybolur. Bunu günde üç saat uygulayan Yogin ölümü yener. Mide ateşi arttığı için bu Mudra'yı uzun süre uygulayanların Kriya biter bitmez süt vb. gibi hafif bir içecek almaları gerekir. Sirshasana duruşuna Viparitakarani Mudra da denir.

9. KHECHARI MUDRA

'Kha' Akasa anlamına gelir ve 'Chari' hareket etmek anlamına gelir. Yogi Akasa'da hareket eder. Dil ve akıl Akasa'da kalır. Dolayısıyla bu Khechari Mudra olarak bilinir.

Bu Mudra, yalnızca Khechari Mudra'yı uygulayan bir Guru'nun doğrudan rehberliği altında ön egzersizi yapmış olması durumunda bir erkek tarafından gerçekleştirilebilir. Bu Mudra'nın ilk kısmı dilin ucunu iki kaş arasındaki boşluğa değecek kadar uzun yapmaktır. Guru parlak, temiz bir bıçakla dilin alt tendonunu kesecek.

her hafta azar azar. Tuz ve zerdeçal tozu serpilirse kesilen kenarlar tekrar birleşmeyebilir. Dilin alt tendonunun kesilmesi altı ay boyunca haftada bir kez düzenli olarak yapılmalıdır. Dili taze tereyağıyla ovalayın ve çıkarın. Dilinizi parmaklarınızla tutun ve ileri geri hareket ettirin. Dilini sağmak, sütçünün sağım sırasında ineğin memesini yaptığı gibi onu tutup çekmek demektir. Bütün bunlarla dilinizi alnınıza kadar uzatabilirsiniz. Bu Khechari Mudra'nın ön kısmıdır.

Daha sonra Siddhasana pozisyonunda oturarak damağa dokunacak şekilde dili yukarı ve geriye doğru çevirin ve ters dil ile arka burun açıklıklarını kapatıp bakışları iki kaş arasındaki boşluğa sabitleyin. Şimdi Ida ve Pingala'dan ayrılan Prana, Sushumna Nadi'ye doğru hareket edecek. Solunum duracaktır. Dil nektar kuyusunun ağzındadır. Bu Khechari Mudra.

Bu Mudra'nın uygulanmasıyla Yogi bayılma, açlık, susuzluk ve tembellikten kurtulur. Hastalıklardan, çürümeden, yaşlılıktan ve ölümden uzaktır. Bu Mudra kişiyi Oordhvaretas yapar. Yogi'nin bedeni nektarla dolu olduğundan öldürücü zehirle bile ölmez. Bu Mudra Siddhis'i Yoginlere verir. Khechari tüm Mudraların en iyisidir.

10. VAJROLİ MUDRA

Bu Hatha Yoga'da önemli bir Yogik Kriya'dır. Bu Kriya'da tam başarıya ulaşmak için çok çalışmanız gerekecek. Bu işin uzmanı olan çok az kişi var. Yoga öğrencileri önce idrar yoluna 12 inç içeriden geçirilen gümüş bir tüpten (özel olarak yapılmış kateter) su çekerler. Gerekli pratikten sonra süt, ardından yağ, bal vb. Çekiyorlar. Sonunda da cıva çekiyorlar. Daha sonra bu sıvıları gümüş tüpün yardımı olmadan doğrudan üretradan çekebilirler. Bu Kriya, mükemmel Brahmacharya'yı sürdürmek için çok faydalıdır. İlk gün kateteri üretranın içine yalnızca bir inç, ikinci gün iki inç, üçüncü gün üç inç vb. kadar göndermelisiniz. Kateterin 12 inçlik kısmını içeriye gönderene kadar yavaş yavaş pratik yapmalısınız. Yol açık ve esintili hale geliyor. Raja Bhartrihari bu Kriya'yı çok ustalıkla yapabilirdi.

Bu Mudra'yı uygulayan Yogi'den bir damla bile meni çıkamaz. Deşarj edilse bile bu Mudra aracılığıyla onu geri çekebilir. Menisini alıp saklayan Yogi ölümü yener. Vücudundan güzel bir koku yayılıyor.

Varanasi'li merhum Trilingaswami bu Kriya konusunda uzmandı. Lonavala'dan Sri Swami Kuvalayanandaji bu Mudra'yı öğretiyor.

Bazı kişiler Mayurasana Vajroli Mudra'yı çağırır. Yine Vajroli Mudra, Yoni Mudra olarak da bilinir. Ancak Yoni Mudra'nın tanımı ayrı olarak verilmiştir.

Vajroli Mudra'nın amacı Brahmacharya'da mükemmel bir şekilde yerleşmektir. Adaylar bu Mudra'yı uygularken bilinçsizce zihinlerini cinsel merkezlere yönlendirirler ve bu nedenle herhangi bir başarı elde edemezler. Bu Mudra'nın açıklamasını gördüğünüzde, katı Brahmacharya'nın kesinlikle gerekli olduğunu açıkça anlayacaksınız. Bunun yapılabilmesi için ne bir kadına ne de herhangi bir cinsel ilişkiye gerek yoktur. Grihastha'ların eşleri olduğundan ve Vajroli Mudra'nın doğum kontrolü için bir araç olduğunu düşündüklerinden, bu Mudra'yı uygulamak için büyük bir istek duyuyorlar. Hepsi sadece

aptallık ve yanılgı. Bu önemli Kriya'nın tekniğini ve amacını anlayamadılar.

Mula Bandha, Maha Bandha, Maha Mudra, Asanalar, Pranayamalar vb. uygulamaları doğal olarak kişinin Vajroli uygulamasını anlamasını ve bu uygulamada başarıya ulaşmasını sağlayacaktır. Bu bir Gurunun doğrudan rehberliği altında yapılmalıdır.

11. SHAKTI CHALANA MUDRA

Siddhasana'da tenha bir odada oturun. Havayı zorla çekin ve Apana ile birleştirin. Vayu Sushumna'ya girene kadar Mula Bandha yapın. Havayı tutarak, boğulmuş hisseden Kundalini uyanır ve Sushumna'dan Brahmarandhra'ya giden yolu bulur.

Siddhasana'da oturun. Ayağınızı ayak bileğine yakın bir yerden tutun ve Kanda'yı ayağınızla yavaşça vurun. Bu Tadana Kriya'dır. Bu yöntemle Kundalini de uyandırılabilir. Bu Mudra'nın uygulanmasıyla kişi Siddha olabilir.

12. YONİ MUDRA

Siddhasana'da oturun. İki başparmak ile kulakları, işaret parmakları ile gözler, orta parmaklar ile burun delikleri, yüzük parmakları ile üst dudaklar ve serçe parmaklar ile alt dudaklar kapatılır. Bu Japa yapmak için güzel bir poz. Derinlere dalın ve Shat Çakralar ve Kundalini üzerinde meditasyon yapın. Bu, diğer Mudralar gibi herkes için pek kolay değildir. Bu konuda başarılı olmak için çok çaba sarf etmeniz gerekiyor. Başarılı olmak istiyorsanız Brahmacharya'da mükemmel bir şekilde yerleşmiş olmalısınız.*DeeSvSA.N"amapi durlabha* "—Devas tarafından bile elde edilmesi çok zor. Bu nedenle bu Mudra'nın öneminin farkına varın ve onu çok dikkatli bir şekilde uygulayın. Vajroli Mudra'ya Yoni Mudra da denir.

DİĞER MUDRALAR

Sambhavi, Manduki, Aswini, Tadagi, Matangini, Bhuchari, Aghori ve diğer çeşitli Mudralar vardır. Burada size yalnızca önemli Mudraları anlattım. Tüm Mudraların talimatları için "Hatha Yoga" kitabıma bakın.

MUDRALAR VE BANDHALAR HAKKINDA TALİMATLAR

1. Maha Mudra, Maha Bandha ve Maha Vedha bir grup oluşturur. Onlar şöyle bir şey bir egzersizin üç aşaması. Benzer şekilde Mula Bandha, Uddiyana Bandha ve Jalandhara Bandha da başka bir grup oluşturur. Mula Bandha Puraka, Kumbhaka, Rechaka, meditasyon ve Japa sırasında uygulanır. Uddiyana Bandha, Rechaka sırasında ve Jalandhara Bandha, Kumbhaka sırasında uygulanır.

2. Diğer Yogik Kriyalarda olduğu gibi Mudralar ve Bandhalar da şu durumlarda uygulanmalıdır: mide boş. Mudraların uygulanmasında Asanalar ve Pranayamalar için verilen genel talimatlara uyulmalıdır.

3. Sağlanan faydalar tek başına Mudra uygulamasıyla elde edilemeyebilir. Olacaksın Pranayamaları, Asanaları, Japaları ve diğer Yogik Kriyaları birleştirmemiz gerekiyor.

4. Khechari Mudra, bir Khechari Gurusunun doğrudan rehberliği altında yapılmalıdır. Kesme alt tendonun düzenli aralıklarla dikkatli bir şekilde yapılması gerekir. Adaylar, kasların ve sinirlerin sertleştiği 25 yaş sonrasında başlarlarsa bu Kriya'da başarılı olamayabilirler.

5. Khechari, Shakti Chalana, Vajroli ve diğer ileri düzey kurslar,
Tümü. Adaylar, Guru'dan bu tür ileri düzey egzersizlere uygun olup olmadıklarını öğrenmeli ve ayrıca uygulama için diğer tüm gereksinimlerin olup olmadığını görmelidirler.

6. Uddiyana Bandha'ya Tadagi Mudra da denir. Seet-Krama ve Vyut-Krama anlatıldı sayfa 39'da Matangini Mudra denir. Mula Bandha'yı yapın. Bırak onu. Tekrar tekrar böyle yapın. Buna Aswini Mudra denir.

7. Khechari Mudra'nın ön kısmından geçmemiş olanlar (
dil uzun) dili damakta yukarıya doğru çevirebilir. Bu Nabho Mudra veya Manduki Mudra.

8. Mudralarda gerçek başarı ancak yoğun zihin konsantrasyonuyla elde edilebilir. A Konsantrasyonla ilgili ayrıntılı talimatlar sonraki sayfalarda verilecektir.

ÇEŞİTLİ EGZERSİZLER

LAYA YOGA

Laya, kişinin tüm duyu nesnelerini unuttuğu ve meditasyon nesnesine kapıldığı zihinsel durumdur. Laya, kişinin beş Tattva, zihin ve Indriya üzerinde mükemmel kontrole sahip olmasını sağlar. Zihin dalgalanmaları duracaktır. Zihin, beden ve Prana tamamen bastırılacak.

Laya Yoga için Sambhavi Mudra, kişinin Shat Çakralarından herhangi birine dikkatle odaklandığı etkili bir yöntemdir. Trataka egzersizi Laya'da başarıya ulaşmada hayati bir rol oynuyor. Uygulamanın zamanı gelince Yogin Samadhi'ye yerleşir. Jivanmukta olur.

ANAHATA SESLERİ

Anahata sesleri, Yogin'in meditasyon sırasında duyduğu mistik seslerdir. Nadilerin arınmasının bir işaretidir. Bazı öğrenciler sesi herhangi bir kulağından, bazıları ise her iki kulağından net bir şekilde duyabilmektedir. Yüksek ve ince sesler var. Yüksekten, ince olana ve ince olandan daha ince olana doğru düşünmek gerekecektir. Yeni başlayanlar sesi ancak kulaklar kapalıyken duyabilirler. İleri seviyedeki öğrenciler kulaklarını kapatmadan bile Anahata sesine konsantre olabilirler. Anahata sesine Omkara Dhvani de denir. Sushumna Nadi'nin Anahata merkezinden ilerliyorlar.

Her zamanki Asana'nızda oturun. Kulakları başparmaklarınızla kapatın. İç sesi kulaklarınız aracılığıyla duyun ve dikkatle gözlemleyin. İçeriden duyduğunuz ses, sizi tüm dış seslere karşı sağır edecektir. Gözlerinizi de kapatın. Uygulamanızın başında birçok yüksek ses duyacaksınız. Daha sonra hafif bir şekilde duyulur. İlk başta herhangi bir ses üzerinde yoğunlaşan zihin, ona sıkı sıkıya bağlanır ve onun içinde kaybolur. Dış etkenlere karşı duyarsızlaşan zihin, sütün suyla bir olduğu gibi sesle de bir olur ve ardından hızla Chidakasa'ya kapılır. Tıpkı balı tek başına içen arının kokuyu umursamaması gibi, her zaman iç sese kapılmış olan Chitta da, tatlı kokuya veya Nada'ya bağlanıp uçmayı terk ettiğinden, şehvetli nesnelerin özlemini çekmez. doğa.

Brahman olan Pranava Nada'dan çıkan ses, parlaklık niteliğindedir. Zihin buna kapılır. Ses olduğu sürece akıl vardır ama onun durmasıyla birlikte Turiya denilen hal ortaya çıkar. En yüce devlettir. Unmani devletidir. Zihin, Nada üzerinde sürekli yoğunlaşarak Prana ile birlikte emilir. Beden bir tahta kütüğü gibi görünür ve sıcağı, soğuğu, neşeyi veya üzüntüyü hissetmez. Kalpten farklı türde sesler çıkar (Anahata sesleri).

Kulaklarla duyulan Nada on çeşittir. Birincisi şöyle*C*sen*H*N*içinde*D*Ben*''(kelimenin telaffuzu gibi); ikinci*C* dır-dir*H**çini-çini*'; üçüncüsü bir zilin sesidir; dördüncüsü bir denizkabuğununki; beşincisi lavtanınki; altıncısı zil sesi; yedincisi bir flütün melodisidir; sekizincisi davulun sesidir (Bheri); dokuzuncusu çift davulun (Mridanga) sesidir; onuncusu ise gök gürültüsüdür.

Kulaklarınızı kapattığınızda hemen ses çıkmasını bekleyemezsiniz. Konsantre olmalı ve zihninizi tek noktaya odaklamalısınız. Bugün duyduğunuz sesi her gün duyamayabilirsiniz. Ancak on Anahata sesinden herhangi birini duyacaksınız.

Yukarıda verilen açıklama Laya'dan Nada'ya, Anahata sesine kadardır. Aynı şekilde Laya, burnun ucuna (Nasikagra Drishti), iki kaş arasındaki boşluğa (Bhrumadhya Drishti) konsantrasyonla, beş Tattva üzerinde meditasyonla, Soham Mantra, Aham Brahma Asmi, Tat Tvam ile etkilenebilir. Asi Mahavakyas ve diğer yöntemler de.

BHAKTI YOGA—İBADET DERSLERİ

Bhakti Yoga merdiveninin en alt basamağında elementlere ve ayrılan ruhlara tapınma gelir. Bu, ibadetin en aşağı şeklidir. Daha sonra Rishiler, Devas ve Pitris'e tapınma gelir. Herkesin imanı kendi tabiatına göre şekillenir. İnsan inancı neyse odur, hatta odur. Üçüncü sınıf, Sri Rama, Krishna, Narasimha gibi Avatarlara tapan takipçileri içerir. Yukarıdaki dört Bhakta sınıfı Saguna ibadet biçimine sahiptir. Daha sonra, niteliklerden yoksun Brahman üzerinde Nirguna Upasana yapan Bhaktalar sınıfı gelir. Bu, irade sahibi, akıllı, anlayışlı, cesur insanlara yakışan en üstün ibadet şeklidir. Bu Ahamgraha Upasana veya Jnana Yoga Sadhana olarak bilinir.

Bhakti edinilebilir ve geliştirilebilir. Nava Vidha Bhakti'nin (dokuz adanmışlık yöntemi) uygulanması Bhakti'yi aşılayacaktır. Sürekli Satsanga, Japa, Dua, meditasyon, Svadhyaya, Bhajan,

azizlere, Dana'ya, Yatra'ya vb. hizmet Bhakti'yi geliştirecektir. Bhakti'yi geliştirmenin dokuz yöntemi şunlardır:

Sravana:—Tanrının Lilalarını duymak
Smarana:—Tanrıyı her zaman hatırlamak
Kirtan:—Ona övgüler yağdırmak
Vandana: — Namaskaralardan
Tanrı Archana'ya: — Tanrı Pada-
Sevana'ya adaklar: — katılım
Sakhya: — dostluk
Dasya:—hizmet
Atma-nivedana:—Guru'ya veya Tanrı'ya kendini teslim etme

Sri Ramanuja, Bhakti'yi geliştirmek için aşağıdaki önlemleri tavsiye ediyor:—

Viveka:—ayrımcılık
Vimoka:—her şeyden özgürlük ve Tanrıya duyulan
özlem Abhyasa:—Tanrıyı sürekli düşünmek
Kriya:—başkalarına iyilik yapmak
Kalyana:—tüm Satyamlara iyilik
dilemek:—doğruluk
Arjavam: —dürüstlük
Daya:—şefkat
Ahimsa:—şiddet içermeyen
Dana:—hayırseverlik

Namdev, Ramdas, Tulsidas ve diğerleri Tanrı'nın Darshan'ını verdiği birkaç kutsanmış ruhtu. Bu Bhaktalar Yoga-Bhrashtalardı. Onlar bu dünyaya manevi Samskaraların büyük bir varlığıyla geldiler. Birkaç doğumda samimi bir bağlılıkla Tanrı'ya ibadet ettiler. Son enkarnasyonlarında pek Sadhana yapmadılar. Bu bağlılık, Bhakti'nin önceki Samskaralarının gücü nedeniyle onlarda doğal ve kendiliğindendi. Sıradan insanlar Bhakti'yi hızla geliştirmek için sert, özel önlemler almalı ve özel Sadhana yapmalıdır. Eski taştan, fedakar yürekte azami derecede yeni oluklar, yeni kanallar açılması gerekiyor. Sürekli dua, Japa, Kirtan, Bhaktalara hizmet, hayırseverlik, Vrata, Tapas, Dhyana ve Samadhi aracılığıyla bir Bhakta bilincini yüksek bir seviyeye yükseltmeli ve Para Bhakti'yi, en yüksek bilgiyi ve Yüce huzuru elde etmelidir. Meditasyonun ileri aşamalarında, meditasyon yapan ve meditasyon yapan, ibadet eden ve tapınılan, Upasaka ve Upasya bir olacak. Dhyana Samadhi'de sona erecek. Sürekli ve düzenli uygulama gereklidir.

Bir Hatha Yogi, çeşitli Mudralar, Bandhalar, Asanalar ve diğer egzersizleri uygulayarak en yüksek aşamaya ulaşır; Sravana, Manana ve Nididhyasana'nın uygulanmasıyla bir Jnani; özverili çalışmalardan bir Karma Yogin (Nishkama Seva); Bhakti ve kendini teslim etmeyi geliştiren bir Bhakta ve derin konsantrasyon ve zihnin manipülasyonu ile bir Raja Yogi. Her durumda amaç aynıdır ancak yöntemler farklıdır.

İlksel enerji Shakti üzerinde yoğunlaşma ve meditasyon, Jnana Yogic Sadhana'nın yalnızca bir modifikasyonudur. Farklı enerji merkezleri üzerinde yoğunlaşma ve meditasyon Raja Yoga'ya aittir. Farklı Çakralara ve Nadilere yoğunlaşmak ve fiziksel yöntemlerle Shakti'yi uyandırmak Hatha Yoga'ya aittir. Farklı iç Çakraların tanrısı olan Devata üzerinde konsantrasyon ve meditasyon, Bhakti Yoga'da ileri bir kurs olarak alınabilir. Hızlı başarı için farklı Sadhana yöntemleri birleştirilmelidir.

Bhakta, başkanlık eden tanrı veya Devata üzerine meditasyon yaptığında, her Çakrada Tanrı'nın belirli bir formunu hayal eder. Mantra Shastra kitaplarında, her Çakra için Tanrı ve Devataların ayrıntılı açıklamaları verilmektedir. Öğrencilerin mizaçlarına göre farklı şekilde Tanrı'nın suretine bürünürler. Adayların deneyimleri ve duyguları her durumda farklılık gösterir. Bu nedenle tüm Devaların ve Devataların tanımlarını vermiyorum. Bir adam gözlerini kapatıp iç Çakralar üzerine meditasyon yaptığında çeşitli vizyonlar alır ve Tanrı'nın farklı formlarını görür. Tutulması gereken en iyi şey budur. O zaman ancak gerçek büyüme mümkündür. Bu Kundalini Yoga'nın teorik kısmında verilen genel bilgiler, Çakralar üzerinde konsantrasyon ve meditasyon konusunda kesinlikle çok yardımcı olacaktır.

MANTRALAR

Uyanış Kundalini aynı zamanda Mantra'dan da etkilenir. Bhakti Yoga'nın bir parçasıdır. Bazı adaylar Guruları tarafından verilen Mantra'yı binlerce kez bile tekrarlamalıdır. Bir Uttama Adhikari'nin Diksha'sı sırasında Guru belirli bir Mantra söyler ve Kundalini hemen uyanır. Öğrencinin bilinci çok yüksek bir seviyeye yükseltilir. Bu öğrencinin Gurusuna ve Mantraya olan inancına bağlıdır. Mantralar bizzat Guru'dan alındığında çok güçlüdür. Kundalini Yoga adayları bu Mantra Sadhana'yı ancak bir Gurudan uygun bir Mantra aldıktan sonra almalıdırlar. Bu nedenle bu noktaya detaylı olarak değinmiyorum. Mantralar sıradan arkadaşlar aracılığıyla veya kitaplar aracılığıyla öğrenildiğinde hiçbir fayda sağlayamaz. Mantralar çoktur ve Guru, belirli bir öğrencinin bilincinin uyandırılabileceği belirli bir Mantra seçmelidir.

SEKİZ BÜYÜK SIDDHİS

Kundalini Yoga yolunda başarılı bir Purnayogi sekiz büyük Siddhis'e sahiptir; yani Anima, Mahima, Laghima, Garima, Prapti, Prakamya, Vasitvam ve Ishitvam.

1.*Anima*: Yogi istediği kadar dakika olabilir.

2.*Mahima*: Bu Anima'nın tam tersidir. İstediği kadar büyüyebilir. O yapabilir vücudu çok büyük bir boyuta ulaşıyor. Bütün evreni doldurabilir. Virat Svarupa'yı üstlenebilir.

3.*Lagima*: Vücudunu pamuk veya tüy kadar hafif hale getirebilir. Vayustambhanam tamamlandı bu Siddhi aracılığıyla. Jalastambhanam'da da güç çok küçük bir dereceye kadar kullanılıyor. Vücut Plavini Pranayama tarafından ışıklandırılmıştır. Yogi büyük hava akımlarını yutarak özgül ağırlığının azalmasını sağlar. Yogi bu Siddhi'nin yardımıyla gökyüzünde seyahat eder. Bir dakikada binlerce kilometre yol kat edebilir.

4.*Garima*: Bu Laghima'nın tam tersidir. Bunda Yogi belirli bir artış elde eder yer çekimi. Hava akımlarını yutarak bedeni dağ kadar ağır hale getirebilir.

5.*Prapti*: Yeryüzünde duran Yogi en yüksek şeylere dokunabilir. Güneşe dokunabilir ya da ay ya da gökyüzü. Yogi bu Siddhi aracılığıyla arzuladığı nesnelere ve doğaüstü güçlere ulaşır. Gelecekteki olayları tahmin etme gücünü, durugörü, duruişiti, telepati, düşünce okuma vb. gücünü kazanır. Hayvanların ve kuşların dillerini anlayabilir. Bilinmeyen dilleri de anlayabiliyor. Bütün hastalıkları tedavi edebilir.

6.*Prakamya*: Suya dalabilir ve dilediği zaman çıkabilir. Geç Benares'li Trilinga Swami Ganj'ın altında altı ay yaşardı. Bazen bir Yoginin kendisini görünmez kıldığı süreçtir. Bazı yazarlar tarafından bir başkasının (Parakaya Praveş) bedenine girme gücü olarak tanımlanır. Sri Sankara, Benares'li Raja Amaruka'nın bedenine girdi. Güney Hindistan'daki Tirumular bir çobanın bedenine girdi. Raja Vikramaditya da bunu yaptı. Aynı zamanda uzun süre genç bir görünümü korumanın gücüdür. Raja Yayati'nin bu gücü vardı.

7.*Vaşitvam*: Vahşi hayvanları evcilleştirme ve kontrol altına alma gücüdür bu. BT iradeyi kullanarak insanları büyüleme ve onları kendi istek ve emirlerine itaat ettirme gücüdür. Tutkuların ve duyguların kısıtlanmasıdır. Kadını, erkeği ve unsurları tabi kılma gücüdür.

8.*İşitvam*: İlahi güce ulaşmaktır. Yogi evrenin Efendisi olur. Bu güce sahip olan Yogi, ölüleri hayata döndürebilir. Kabir, Tulsidas, Akalkot Swami ve diğerleri ölüleri hayata geri getirme gücüne sahipti.

KÜÇÜK SIDDHİS

Yogi ayrıca aşağıdaki küçük Siddhis'leri de edinir:

1. Açlık ve susuzluktan kurtuluş.

2. Sıcak ve soğuğun etkilerinden korunmak.

3. Raga-Dvesha'dan özgürlük.

4. Doora Darshan, basiret veya Dooradrishti.

5. Doora Sravan, duruişiti veya Doora Sruti ve Doora Pravachana.

6. Mano-Jaya, zihnin kontrolü.

7. Kama Rupa: Yogi istediği şekli alabilir.

8. Parakaya Pravesha: Başka bir bedene girebilir, bir cesedi canlandırabilir ve içeri girebilir ruhunu aktararak içine.

9. Iccha-Mrityu: Kendi isteğiyle ölüm.

10. Devanam Saha Kreeda ve Darshana: Tanrıları gördükten sonra onlarla oynamak.

11. Yatha Sankalpa: Ne isterse alabilir.

12. Trikala-Jnana: Geçmişin, bugünün ve geleceğin bilgisi.

13. Advandva: Zıtlık çiftlerinin ötesinde.

14. Vak-Siddhi: Yogi'nin öngördüğü her şey Satya uygulamasıyla gerçekleşecektir. Kehanet.

15. Yogi adi metali altına çevirebilir.

16. Kaya-Vyuha: Yoginin sevdiği kadar çok beden alarak tüm Karmalarını tek bir bedende tüketmesi hayat.

17. Darduri-Siddhi: Kurbağanın sıçrama gücü.

18. Patala-Siddhi: Yogi arzunun efendisi olur, üzüntüleri ve hastalıkları yok eder.

19. Geçmiş hayatına dair bilgi sahibi olur.

20. Yıldız ve gezegen kümeleri hakkında bilgi sahibi olur.

21. Siddhaları algılama gücüne sahip olur.

22. Elementlerin (Bhuta Jaya) ustalığını, Prana'nın (Prana Jaya) ustalığını kazanır.

23. Kamachari: İstediği yere gidebilir.

24. Her şeye gücü yetme ve her şeyi bilme becerisine sahip olur.

25. Vayu-Siddhi: Yogi havada yükselir ve yerden ayrılır.

26. Saklı bir hazinenin bulunduğu yeri gösterebilir.

BİR YOGİ'NİN GÜCÜ

Bir Yogi, zihnini Rab'be odaklamak için bedeni unutur. Nefes kontrolünde ustalaşarak ve sinir sistemini kontrol ederek sıcağı ve soğuğu yener.

Bir Yogi, Bhastrika Pranayama uygulaması yoluyla vücutta psişik ısı üretir.

Aşırı iklim koşullarına rahatsızlık duymadan dayanabilir.

Karın üzerine oturuyor ve vücudunda oluşan sıcaklıkla karları eritiyor.

Bir Yogi, vücudunu çok soğuk suya batırılmış bir çarşafla örter ve vücudundan yayılan Yoga ısısıyla kurutur. Birkaç usta tek bir gecede otuz kadar çarşaf kuruttu.

Kusursuz bir Yogi, sonunda bedenini, gücünün yarattığı Yogik ısıyla yakar. Yoga.

SIDDHIS'E İLİŞKİN TALİMATLAR

1. Hatha Yoga süreciyle Yogi mükemmel bir fiziksel yapıya kavuşur. *RD sen sen P—alavanya Bala Vajrasam-hanana Kaya Sam.baba* "Vücudun mükemmelliği güzellikten, zarafetten oluşur. gücü ve adamantine sertliği. Aşırı soğuğa ve sıcağa dayanma gücü (Titiksha), susuz ve yiyeceksiz yaşama gücü ve diğer güçler Kaya Sampat (beden mükemmelliği) kategorisine girer.

2. Hatha Yogi'nin bedeni mükemmel ve sağlam olduğundan, zihni de sağlam ve sağlamdır. tek uçlu. Dharana ve Dhyana uygulamalarıyla Yogik merdivenin en yüksek basamağına ulaşır ve Yogik Samadhi aracılığıyla Ölümsüzlüğe ulaşır. En yüksek aşamaya ulaşan Yogi, 8 majör ve tüm minör Siddhilere sahip olacaktır.

3. Güçlerin kazanılması, farklı Çakralardaki konsantrasyon miktarına bağlıdır ve Tattvalar ve Kundalini'nin uyanışı. Mudralar, Bandhalar, Asanalar ve Pranayamaların uygulanması da Siddhis'i edinmede çok yardımcı olacaktır.

4. Mudraların uygulanmasıyla elde edilen Siddhiler, Mudraların uygulanmasıyla elde edilebilir. Bandhalar, Asanalar, Pranayamalar ve ayrıca farklı Çakralara yoğunlaşma yoluyla. Bu adayların mizacına ve kapasitesine bağlıdır. İstenilen hedefe tek bir egzersizle, diğerleri ise farklı yöntemlerle ulaşılabilir. Bu nedenle, eğer kişi belirli bir egzersizle başarıya ulaşamıyorsa, başka egzersizlere başvurmak zorunda kalacaktır.

5. 8 büyük Siddhi'nin çoğu, şu anki çağda (Kali Yuga) hiçbir şekilde mümkün değildir. büyük çoğunluğun bedeni ve zihni yeterince formda değil. Bugün bile Siddhi'lerin bazılarını gerçekleştirme gücüne sahip birkaç Siddha var. İnsanlar şunu şunu yapmak için onlara yaklaştıklarında kendilerini gizlerler ya da genellikle şöyle derler:—"Bilmiyorum." Bu Siddhiler hakkında pek spesifik değiller. Amaçları bunları gerçek dışı olarak görmezden gelip en yükseğe ulaşmayı arzulamaktır. Onlar tek gerçek Yoginlerdir. Birçoğu bazı güçleri kullanabiliyor ve bunları nasıl yapabileceklerini bilmiyorlar.

6. Başkalarının düşüncelerini okuyabilirsiniz. Londra'da bir adam şu manevi mesajı duyar: Hindistan'daki bilgeler. Birkaç kişinin bazı Mantraları söyleyerek ya da sadece dokunarak kobra zehrini yok ettiğini gördünüz. Bir çeşit yaprak verilerek tedavi edilemeyen hastalıklar tedavi edilir. Geçmişinizi, bugününüzü ve geleceğinizi çok doğru bir şekilde anlatacak erkekler var. Bazıları astral varlıkları görebilir. Kalbin işlevlerini durdurmak ve başkalarının ve diğer güçlerin zihnini değiştirmek Yogik uygulamalardan kaynaklanmaktadır.

7. Günümüzde tüm güçlere sahip bir adam bulamazsınız. Biri aldığında
Bazı güçler, Maya'nın ve sahte Tuşti'nin (doyum) etkisiyle orada durur ve bu güçleri geçimini sağlamak veya şöhret kazanmak için kullanır. Bu nedenle daha ileriye gidemez ve mükemmelliğe ulaşamaz. Bu Yogik Kriyaların hatası değildir. İnancını kaybetmemelisin. İnanç, dikkat, samimiyet ve ciddiyet sizi başarıya götürecektir.

Dharana (KONSANTRASYON)

1. Zihninizi bedeninizin içindeki veya dışındaki bir nesneye sabitleyin. Onu orada sabit tut bazen. Bu Dharana. Bunu her gün uygulamanız gerekecek. Laya-Yoga'nın temeli Dharana'ya dayanmaktadır.

2. Önce Yama, Niyama uygulamasıyla zihninizi arındırın ve ardından uygulamaya geçin. Dharana'nın. Saflık olmadan konsantrasyonun hiçbir faydası yoktur. Konsantrasyona sahip bazı okültistler var. Ama iyi bir karaktere sahip değiller. Manevi çizgide ilerleme sağlayamamalarının nedeni budur.

3. Sabit bir Asana'ya sahip olan ve Yoga Nadi'lerini arındırmış olan kişi konsantre olabilecektir kolayca. Tüm dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırırsanız konsantrasyon yoğun olacaktır. Veerya'sını koruyan gerçek bir Brahmachari harika bir konsantrasyona sahip olacaktır.

4. Bazı aptal ve sabırsız öğrenciler, Dharana'ya,
ön etik eğitimi. Bu ciddi bir gaftır. Etik mükemmellik son derece önemlidir.

5. Dahili olarak yedi Çakradan herhangi birine ve harici olarak herhangi birine konsantre olabilirsiniz. Devata, Hari, Krishna veya Devi.

6. Dikkat, konsantrasyonda önemli bir rol oynar. Gücünü geliştiren kişi
Dikkat iyi bir konsantrasyona sahip olacaktır. Tutku ve her türlü fantastik arzuyla dolu bir insan, herhangi bir nesneye bir an bile konsantre olamaz. Aklı maymun gibi zıplıyor olacak.

7. Pratyahara'yı (nesnelerden duyuları geri çekmeyi) kazanan kişi iyi bir deneyime sahip olacaktır. konsantrasyon. Manevi yolda adım adım, aşama aşama ilerlemeniz gerekecek. Başlangıç olarak Yama, Niyama, Asana, Pranayama ve Pratyahara'nın temellerini atın. Dharana ve Dhyana'nın üst yapısı ancak o zaman başarılı olacaktır.

8. Konsantrasyon nesnesini çok net bir şekilde görselleştirebilmelisiniz.
yokluk. Bir anda zihinsel resmi çağırmalısınız. Konsantrasyon konusunda iyi bir pratiğiniz varsa, bunu çok fazla zorlanmadan yapabilirsiniz.

9. Uygulamanın başlangıç aşamasında saatin tik-tik sesine konsantre olabilirsiniz. ya da mumun alevi üzerinde ya da akla hoş gelen herhangi bir nesne üzerinde. Bu somut konsantrasyondur. Zihnin dayanabileceği bir şey olmadan konsantrasyon olamaz.

Zihin hoş bir nesneye sabitlenebilir. Zihni hoşlanmadığı herhangi bir nesneye sabitlemek başlangıçta çok zordur.

10. Konsantrasyon gücünüzü artırmak istiyorsanız, konsantrasyonunuzu azaltmanız gerekecektir. dünyevi faaliyetler. Mouna'yı her gün iki saat veya daha fazla gözlemlemeniz gerekecek.

11. Zihin, konsantrasyon nesnesi üzerinde iyice yerleşene kadar konsantrasyon pratiği yapın. Zihin nesneden kaçtığında onu tekrar geri getirin.

12. Konsantrasyon derin ve yoğun olduğunda diğer duyular çalışamaz. O kim Günde bir saat konsantrasyon uygulamasının muazzam psişik güçleri vardır. Güçlü bir iradeye sahip olacak.

13. Vedantinler aklı Atman'a sabitlemeye çalışırlar. Bu onların Dharana'sı. Hatha Yogins ve Raja Yoginler zihinlerini altı Çakra üzerinde yoğunlaştırırlar. Bhaktalar Ishta Devata'larına odaklanırlar. Diğer meditasyon nesneleri Trataka ve Laya Yoga altında anlatılmıştır. Tüm adaylar için konsantrasyon gereklidir.

14. Konsantrasyon uygulayanlar hızla gelişir. Her işi daha büyük bir güçle yapabilirler kısa sürede verimlilik. Başkalarının altı saatte yaptığını, konsantre bir zihin sahibi biri, yarım saatte kolaylıkla yapabilir. Konsantrasyon, yükselen duyguları arındırır ve sakinleştirir, düşünce akışını güçlendirir ve fikirleri netleştirir. Konsantrasyon, insanı maddi ilerlemesinde de tutar. Ofisinde veya işyerinde çok iyi işler ortaya çıkaracaktır. Daha önce bulanık ve puslu olan şey artık daha net ve kesin hale geliyor; Daha önce çok zor olan şey artık kolaylaşıyor; ve daha önce karmaşık, şaşırtıcı ve kafa karıştırıcı olan şeyler kolayca zihinsel kavrayışa ulaşır. Konsantrasyonla her şeyi başarabilirsiniz. Düzenli olarak konsantrasyon pratiği yapan biri için hiçbir şey imkansız değildir. Durugörü, duruişiti, büyüleme, hipnotizma, düşünce okuma, müzik, matematik ve diğer bilimler konsantrasyona bağlıdır.

15. Sessiz bir odaya çekilin. Gözlerini kapat. Bir elmayı düşündüğünüzde bakın neler oluyor? Aklınıza rengini, şeklini, büyüklüğünü, derisi, eti, çekirdeği gibi farklı kısımları gelebilir. İthal edildiği Avustralya, Keşmir gibi yerleri düşünebilirsiniz. Asidik veya tatlı tadı, sindirim sistemi ve kan üzerindeki etkilerini düşünebilirsiniz. Dernek yasası sayesinde başka meyvelerin fikirleri de girmeye çalışabilir. Zihin başka bazı yabancı fikirleri eğlendirmeye başlayabilir. Dolaşmaya başlayabilir. Saat 16.00'da tren istasyonunda bir arkadaşıyla buluşmayı düşünebilir. Bir havlu ya da bir kutu çay ya da bisküvi almayı düşünebilir. Belirli bir düşünce çizgisine sahip olmaya çalışmalısınız. Düşünce çizgisinde hiçbir kopukluk olmamalıdır. Konuyla bağlantılı olmayan başka hiçbir düşünceyi aklınızdan geçirmemelisiniz. Zihin eski çizgisinde koşmak için elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışacaktır. Başlangıçta çok mücadele etmeniz gerekecek. Bu girişim biraz dik bir tepeye tırmanmaya benziyor. Konsantrasyonda başarı elde ettiğinizde sevinecek ve büyük bir mutluluk hissedeceksiniz.

16. Tıpkı yerçekimi, kohezyon vb. kanunlarının fiziksel düzlemde işlemesi gibi, aynı zamanda belirli çağrışım yasaları, görelilik, bitişiklik vb. gibi düşünce yasaları zihinsel düzlemde veya düşünce dünyasında işler. Konsantrasyon uygulayanlar bu yasaları iyice anlamalıdır. Zihin bir nesneyi düşündüğünde onun niteliklerini ve parçalarını da düşünebilir. Bir nedeni düşündüğünde sonucunu da düşünebilir.

17. Bhagavad Gita'yı veya Wakefield Vekili'ni birkaç kez dikkatle okursanız, her seferinde yeni fikirler edinebilirsiniz. Konsantrasyon sayesinde içgörü elde edeceksiniz. Zihinsel bilinç alanında ince ezoterik anlamlar parlayacak. Felsefi anlamın içsel derinliğini anlayacaksınız.

18. Bir nesneye konsantre olduğunuzda zihninizle boğuşmayın. Gerilimden kaçının vücudun herhangi bir yerinde. Nesneyi sürekli olarak yavaşça düşünün. Kişi çok aç olduğunda ve akut bir hastalıktan muzdarip olduğunda konsantrasyon çalışması yapmak çok zordur.

19. Konsantrasyon sırasında duygular sizi rahatsız ediyorsa aldırmayın. Onlar vefat edecekler yakında. Eğer onları uzaklaştırmaya çalışırsanız, irade gücünüzü zorlamak zorunda kalacaksınız. Kayıtsız bir tutum sergileyin. Duyguları uzaklaştırmak için Vedantin şu formülü kullanır: "Ben zihinsel değişikliklerin Sakşisiyim. Umurumda değil. Çıkmak". Bhakta sadece dua eder ve yardım Tanrı'dan gelir.

20. Zihninizi, kaba ve ince, çeşitli boyutlardaki çeşitli nesnelere yoğunlaşma konusunda eğitin. İçinde Zamanla güçlü bir alışkanlık oluşacaktır. Konsantrasyon için oturduğunuz anda ruh haliniz hemen gelecektir, oldukça kolay.

21. Bir kitabı okurken konsantrasyonla okumalısınız. Atlamanın bir faydası yok Sayfaları aceleyle geçtim. Bir sayfa okuyun. Kitabı kapat. Okuduklarınıza odaklanın. Gita, Upanishad'lar vb.'deki paralel çizgileri bulun.

22. Bir acemi için konsantrasyon uygulaması başlangıçta iğrenç ve yorucudur. O zihinde ve beyinde yeni kanallar açmak zorundadır. Bir süre sonra, diyelim iki üç ay sonra, büyük ilgi görmeye başlıyor. Yeni bir tür mutluluğun tadını çıkarıyor. Sıkıntılardan ve sıkıntılardan kurtulmanın tek yolu konsantrasyondur. Tek göreviniz konsantrasyona ulaşmak ve konsantrasyon yoluyla nihai mutluluğa, Kendini gerçekleştirmeye ulaşmaktır. Hayırseverlik ve Rajasuya Yajna, konsantrasyonla karşılaştırıldığında hiçbir şey değildir.

23. Zihninizde arzular belirdiğinde onları gerçekleştirmeye çalışmayın. Onları hemen reddet kalkmak. Böylece kademeli uygulamayla arzular azaltılabilir. Zihnin modifikasyonları da büyük ölçüde azalacaktır.

24. Her türlü akli zayıflıktan, hurafelerden, batıl ve batıldan kurtulmalısınız. Samskaralar. Ancak o zaman zihninizi konsantre edebileceksiniz.

Bölüm dört

YOGA EKLENTİSİ

1. SADASİVA BRAHMAN

Tanınmış bir Yogi olan Sri Sadasiva Brahman, yaklaşık yüz yirmi yıl önce Trichinopolly bölgesindeki Karur yakınındaki Nerur'da yaşıyordu. 'Atma Vilas', 'Brahma Sutraları' ve diğer çeşitli eserlerin yazarıydı. Bir zamanlar Samadhi'deydi. Cauveri nehrindeki taşkınlar onu çamurla kapladı. Birkaç ay boyunca cesedi toprağın altında gömülü kaldı. Tarımcılar toprağı işlediler ve Yogi'nin kafasını yaraladılar. Biraz kan sızdı. Oldukça şaşkındılar. Toprağı kazdılar. Sadasiva Brahman Samadhi'sinden kalktı ve uzaklaştı. Bir defasında bazı kaba insanlar onu dövmek için sopalarla geldiler. Ellerini kaldırdılar ama hareket ettiremediler. Heykel gibi kaldılar. Başka bir zamanda, bir Avadhuta olarak ortalıkta dolaşırken, bir Nawab'ın Zenana'sına oldukça çıplak girdi. Nevvab öfkelendi ve büyük bir bıçakla elini kesti. Sadasiva Brahman gülerek gitti. Nawab, adamın büyük bir Bilge olması gerektiğini düşünüyordu. Sakatlanan eli tuttu ve Bilge'nin peşinden gitti. Üçüncü gün Nevvab şöyle dedi: "Rabbim! Aptallığım yüzünden elini kestim. Lütfen beni affet." Sadasiva diğer eliyle kesilen kısma dokundu. Yeni bir el vardı. Sadasiva Nawab'ı affetti ve onu kutsadı.

2.JNANADEV

Sri Jnanadev aynı zamanda Jnaneswar olarak da bilinir. O, dünyanın şimdiye kadar ürettiği en büyük Yogin'di. Poona'ya 7 mil uzaklıktaki Alandi'de doğdu. Onun Samadhi'si şu anda bile oradadır. Eğer birisi Samadhi'nin yanında onun yazdığı Gita'yı okursa tüm şüpheler ortadan kalkar. O, Lord Krishna'nın bir Avatarası olarak kabul edilir. Çocukken sadece bir bufaloya dokunmuştu. Vedaları tekrarladı. Elementler üzerinde tam kontrole sahipti. Yemek hazırlayacak kap kalmayınca kız kardeşi ekmeği sırtında hazırladı. Samadhi'ye 22 yaşında hayattayken girdi. Prana'nın tamamını Brahmarandhra'ya çekti ve fiziksel bedenden vazgeçti. 14 yaşında bir çocukken Gita'ya yorum yazmaya başladı. Gita hakkındaki yorumu en iyilerden biri olarak kabul edilir. Benares'te Sanskrit Panditlerin büyük bir toplantısında Başkan seçildi.

3. TRILINGA SWAMI

Andhra Desa'da doğan Benares'li Sri Trilinga Swami yaklaşık elli yıl önce yaşadı. 280 yıl yaşadı. Tapas'ını Manasarovar'da (Tibet) yaptı. Bir zamanlar Ramakrishna Paramahamsa da onu Benares'te görmüştü. Tapas için ilk geldiğinde Benares'e biraz para getirmişti. Bir süt dükkanı açtı ve yoksullara, Sadhulara ve Sannyasinlere bedava süt dağıttı. Altı ay boyunca aralıksız Ganj suyunun altında yaşardı. Kashi Visvanath Tapınağı'nda ayaklarını Sivalinga'nın üzerinde tutarak uyuyordu. Bir defasında Valinin kılıcını yakalayıp Ganj nehrine attı. Valinin geri istemesi üzerine suya dalıp iki kılıcı geri getirdi ve Vali kendi kılıcını bulamadı. Bazı fesatçılar ağzına bir miktar limon suyu döktüler. Sang Pachar Kriya tarafından hemen anüsten dışarı pompalandı.

4. GORAKHNATH

Sri Gorakhnath, Alandi'li Sri Jnanadev gibi büyük bir Yogiydi. Godavari kıyısındaki Chandragiri köyünde Suraj adında bir Brahmin vardı. Karısının adı Sarasvati'ydi. Çocukları yoktu. Yogi Matsyendranath, Suraj'ın evinde Bhiksha'ya gitti. Sarasvati, Yogi'yi Sraddha ile birlikte güzel yemeklerle ağırladı. Çocuğu olmadığı için onun önünde ağladı. Yogi Matsyendranath ona bir tutam kutsal kül verdi ve bir çocuk için kutsadı. Bir süre sonra bir oğlu oldu. Matsyendranath Sarasvati'ye geri döndü ve on iki yaşındayken çocuğu da yanına aldı. Çocuğu Tapas yapması için Badrinarayan'a gönderdi. Apsaras ve diğer Devatalar onu taciz etmeye geldi. Sağlam durdu ve tüm ayartmaların üstesinden geldi. Muazzam Siddhi'leri vardı. Matsyendranath ayrıca tüm güçlerini ve Vidyas'ı çocuğa, öğrencisi Gorakhnath'a aktardı.

Sri Gorakhnath 12. yılında Badrinarayan'a gitti ve 12 yıl boyunca tek başına canlı yayında yaşayarak Tapas sergiledi. Gorakhnath'ın muazzam Yogik güçleri vardı. Guru Matsyendranath, Sri Hanuman'ın belirli bir Rani için çocuk sahibi olması yönündeki emirlerine uymak için bir Raja'nın (Parakaya Pravesh) ölü bedenine girdiğinde Gorakhnath, Yogik güçleri aracılığıyla bir hanımefendi şekline büründü ve sarayın iç dairelerine girdi. (Kamarupa Siddhi). Bir defasında da kilden oyuncak çocuk yapmış ve bunu bir köyün çocuklarına oyun arkadaşı olarak vermişti. Bir dağın bir kısmını altına çevirerek eski haline döndürdü. Bir kayanın üzerine idrarını geçirdi. Altın oldu. Godavari kıyısındaki Kumbhamela'ya vardığında herkese sadece yaprak dağıtarak yemek verdi ama herkesin beğenisine farklı, zengin yemekler sundu. Aynı Mela'da yavaş yavaş toplu olarak küçüldü ve bir sivrisinek (Anima Siddhi) şeklini aldı. Kendi Yogik gücüyle kendini yaktı ve yeniden orijinal formuna büründü. Akasagamanam'ı (gökyüzünde yürümek) yaptı. Bu şekilde pek çok Siddi gerçekleştirdi. Raja Bhartrihari onun öğrencisiydi.

5. SWAMI KRISHNA ASHRAM

Swami Krishna Ashram, Ganj'ın kaynağı olan Gangotri'nin 22 kilometre aşağısındaki Daroli köyünde yaşayan bir azizdir. Son sekiz yıldır orada, tamamen çıplak bir halde, sıradan bir adamın yünlü bir kazak, bir Gothma ve yarım düzine battaniyeye ihtiyaç duyabileceği buzlu bir bölgede yaşıyor. O bir Siva Bhakta'ydı. Bütün Puja gemilerini attı, Varanasi'ye gitti, Sannyasa'yı aldı ve bir yıl orada yaşadı. Sonra Hardwar'a gitti, Danda'yı attı ve Avadhuta oldu. O da Uttarkashi'deydi. Keskin, büyük sinekler vücudunu ısırırken, kan bol miktarda çıkarken, sinekleri asla rahatsız etmezdi. Onun dayanıklılık gücü böyleydi. Kshetra'ya vardığında kibirli bir hizmetçi, Dhal için herhangi bir kap getirmediği için ona hakaret etti ve ellerine çok sıcak Dhal döktü. Swami Krishna Ashram, dudakları ve elleri haşlanmış olmasına rağmen Dhal'ı içti. Daroli'de çıplak bir halde yaşayan Bhuma Ashram adında başka bir Swami daha var. Krishna Ashram'ın arkadaşıdır.

Dayanıklılığın gücü olan Titiksha, tüm Sadhakaların temel bir özelliğidir. Bu Sadhana Chatushtaya'nın altı erdeminden biridir. Gita'nın II. bölümündeki Slokas 14 ve 15'i okuyun. Bu erdemin önemini anlayacaksın Titiksha.

6. YOGİ BHUSUNDA

Yogi Bhusunda, Yoginler arasındaki Chiranjivilerden biridir. Pranayama biliminin ustasıydı. Mahameru'nun kuzey zirvesinde yer alan Kalpa Vriksha'nın güney kolunda onun tarafından dağ gibi büyük bir yuva inşa edildiği söylenir. Bhusunda bu yuvada yaşıyordu. O bir Trikala Jnani'ydi. Samadhi'de istediği kadar oturabilirdi. Arzusuzdu. Yüce Santi ve Jnana'yı elde etmişti. O orada kendi Benliğinin mutluluğunun tadını çıkarıyordu ve hala bir Chiranjivi olarak oradadır. Beş Dharana'nın tam bilgisine sahipti. Beş konsantrasyon yöntemini uygulayarak kendini beş elemente karşı kanıtlamıştı. On iki Aditya'nın tümü yakıcı ışınlarıyla dünyayı kavurduğunda, onun Apas Dharana'sı aracılığıyla Akasa'ya ulaşacağı söylenir. Kayaları parçalayan şiddetli fırtınalar çıktığında Agni Dharana aracılığıyla Akasa'da olacaktı. Dünya, Mahameru ile birlikte sular altında olduğunda, o, Vayu Dharana aracılığıyla onların üzerinde yüzerdi.

7. TIRUMULA NAYANAR

Tirumula Nayanar, Kailas'ta büyük bir Yogiydi. Lord Siva'nın Vahana'sı Nandi'nin lütfuyla 8 büyük Siddhi'nin hepsine sahipti. Agastya Muni'nin arkadaşıydı. Kailas'tan geldi ve Varanasi'de kaldı. Daha sonra Chidambaram'a, Tiruvavaduturai'ye ve Madras yakınındaki diğer yerlere gitti. Tiruvavaduturai'deki tapınakta Lord Siva'ya ibadet etti ve bir süre orada kaldı. Bir defasında Cauveri nehri kıyısındaki bir bahçeye gitti. Orada bir inek sürüsünün bekçisinin cesedini gördü. Bütün ineklerin çobanın cansız bedeninin etrafını sardığını ve acı acı ağladığını fark etti. Bu Tirumular'ın kalbine dokundu. İneklere çok acıdı. Cesedini belli bir yere bırakıp çobanın cansız bedenine girdi. Gün boyu ineklere baktı ve onları evlerine geri gönderdi. Kocasının ölümünden haberi olmayan çobanın karısı, kocasının fiziksel bedenini giyen Tirumular'ı davet etti. Tirumular reddetti. Kendi bedenine girmek istiyordu. Cesedi arandığında orijinal yerinde bulunamadı. Sonra bunun tamamen Lord Siva'nın lütfu olduğunu düşündü. Daha sonra çobanın cesediyle Avaduturai'ye gitti ve tapınağın batı tarafındaki bir Asvattha ağacının altına oturdu ve Tamil dilinde "Tirumantram" adlı değerli bir kitap yazdı. Vedaların özünü içeren 3000 ayetten oluşan bir kitaptır.

8. MANSUR

Mansur bir Sufist Brahma-Jnani idi. Yaklaşık dört yüz yıl önce İran'da yaşadı. Sürekli tekrarlıyordu: “Anal-hak! Anal-hak!” Bu, Vedantinlerin “Soham”ına veya “Aham Brahma Asmi”sine karşılık gelir. İnsanlar Badşah'a Mansur'un ateist (Kafir) olduğunu ve sürekli "Anal-hak" dediğini bildirdi. Badşah oldukça öfkelenmişti. Mansur'un parçalanmasını emretti. Onun emirlerine uyulmuştu. O zaman bile et parçaları "Enal-hak" diyordu. Kendisi tam anlamıyla bir Samadhi Jnani olduğu ve Brahman ile tam bir özdeşleşmeye sahip olduğu için hiçbir acı hissetmedi. Beden bilincinin üstündeydi. Daha sonra et ve kemik parçalarını ateşe atıp kül haline getirdiler. O zaman bile küller "Anal-hak" diye sesleniyordu. Hayatı boyunca birçok mucize gerçekleştirdi. Jnaniler bile isterlerse ve durum için gerekli görürlerse mucizeler yaratabilirler. Sadasiva Brahman ve diğer Jnaniler harikalar yarattılar. Her gün büyük adamların hayatlarını hatırlayın. Manevi yolda ilerleyeceksiniz.

9. MİLAREPA

Milarepa, gençliğinden itibaren dünyevi varoluşun tüm koşullarının geçici ve kalıcı doğasından ve tüm varlıkların içinde bulunduğu acılardan ve sefaletten derinden etkilenmiş biriydi. Ona göre varoluş, tüm canlıların kavrulduğu devasa bir fırına benziyordu. Bu durum kalbini o kadar derin bir üzüntüyle doldurmuştu ki, Brahma ve Indra'nın kendi göklerinde sahip oldukları göksel mutluluğun hiçbirini bile hissedemez hale geldi; dünyevi yüce bir yaşamın sağladığı dünyevi sevinç ve zevkleri ise çok daha az hissetti.

Öte yandan, kusursuz saflık vizyonundan, Nirvana'ya ulaşmayla ilişkilendirilen mükemmel özgürlük ve her şeyi bilme durumunun tanımındaki iffetli güzellikten o kadar büyülenmişti ki, hayatını kaybedebilecek olsa bile umurunda değildi. Tam bir inançla, keskin bir zekayla ve herkese karşı her yeri kaplayan sevgi ve sempatiyle dolup taşan bir kalple donatılmış olarak yola çıktığı arayışta.

Aklın eterik ve ruhsal doğasının kontrolünde aşkın bilgi elde ederek, gökyüzünde uçarak, havada yürüyerek, dinlenerek ve uyuyarak bunun ispatını yapabilmesine olanak sağlandı. Aynı şekilde bedeninden ateş alevleri ve su pınarları çıkarabiliyor, bedenini dilediği gibi dilediği nesneye dönüştürebiliyor, böylece inkar edenleri ikna edip dini meşgalelere yöneltebiliyordu.

Meditasyonun dört aşamasının uygulanmasında mükemmeldi ve böylece tanrıların ve meleklerin ruhsal iletişim için bulutlar gibi toplandığı yirmi dört kutsal yerde yönetici Yogi olarak mevcut olacak şekilde sübtil bedenini yansıtmayı başardı.

Tüm görevlerin yerine getirilmesinde tanrılara ve elementallere hükmedebiliyor ve onların emirlerini anında yerine getirmelerini sağlayabiliyordu. Doğaüstü güçler konusunda mükemmel bir ustaydı. O, Budaların sayısız kutsal cennetlerini ve göklerini geçmeyi ve ziyaret etmeyi başardı; burada, onun her şeyi içine alan eşsiz adanmışlık eylemleri sayesinde, orada başkanlık eden Budalar ve Bodhisattvalar, Dharma üzerine söylemlerle onu desteklediler ve karşılığında onunkini dinlediler. ziyaretleri ve orada kalışlarıyla cennet dünyalarını kutsallaştırdığını.

10. NAPOLEON BONAPARTE

Napolyon Bonapart büyük konsantrasyona sahip bir adamdı. Başarısı tamamen konsantrasyon gücüne bağlıydı. Epileptik nöbetler, Brady kardiya vb. gibi çeşitli hastalıklardan acı çekiyordu. Ancak bu hastalıklar konusunda daha da güçlü olduğunu kanıtlayabilirdi. İstediği saatte uyuyabilirdi. Yatağa çekildiği anda horluyordu. Belirlenen saatin ikincisinde kalkacaktı. Bu bir tür Siddhi. Vikshepa'sı ya da saçma sapanlığı yoktu. Bir Yoginin son derece gelişmiş Ekagrata'sına sahipti. Adeta beynindeki herhangi bir düşünceyi çekip çıkarabilir, onun üzerinde istediği kadar durabilir ve bittiğinde onu geri itebilirdi. Yoğun savaşın ortasında geceleri çok rahat uyur, geceleri zerre kadar endişelenmezdi. Bütün bunlar onun konsantrasyon gücünden kaynaklanıyordu. Konsantrasyon her şeyi yapabilir. Zihin konsantrasyonu olmadan hiçbir şey başarılamaz.

Bayan Gladstone ve Balfour'un zihinleri oldukça yoğundu. Tam o an yataklarına çekildiler, uyuyacaklardı. “Çok an” kelimesini işaretleyin. Asla atmazlardı

Dünyevi insanların durumunda olduğu gibi yatakta yaklaşık 15 veya 20 dakika kadar. Yattığınız anda derin uykuya girmenin ne kadar zor olduğunu bir düşünün. Uyku üzerinde mükemmel kontrolleri vardı. Ayrıca herhangi bir alarm saatine ihtiyaç duymadan diledikleri saatte yataktan kalkabiliyorlardı. Belirlenen saatte uyumak ve kalkmak, konsantrasyonun gücünü belli bir dereceye kadar gösteren bir örnektir sadece. Yoğun bir günün ardından yatağa gittikleri anda uyuyabilen insanlar var; ancak belirlenen saatte kalkamazlar. Bu sadece çok sıradan bir şeye dair bir örnek. Konsantrasyona sahip insanlar harikalar ve mucizeler yaratabilirler.

11. KABİR ÖĞRETİMİ

Bir keresinde Kabir, evinin verandasındaki ön direğe iri bir domuz bağladı. Ortodoks bir Brahman Uzmanı, felsefi bir sorunu tartışmak için Kabir'in evine geldi. Evin önünde domuzu gördü. Çok üzüldü, sinirlendi ve sinirlendi. Kabir'e sordu:—"Sayın efendim, nasıl oluyor da insan dışkısını yiyen iğrenç bir hayvanı evinizin çok yakınına bağladınız? Achara'n yok. Sen kirli bir adamsın. Shastraları bilmiyorsunuz. Sen cahilsin". Kabir cevap verdi:—"Ey Shastriji, sen benden daha kirlisin. Ben domuzu evimin önündeki direğe bağladım, sen ise domuzu akla bağladın". Brahman çok sinirlendi ve tek kelime etmeden çekip gitti.*M*

. *bir changa katorie me gan*:*G'A*Zihin safsa, bulacaksın Bardaktaki Ganj". Zihninin arınması çok önemlidir. Bu olmadan manevi yolda hiçbir şey başarılamaz.

12. SAHTE BİR LATİN ALİMİ

Bir adam Latince öğrenmek için bir Latince öğretmenine gitti. Bir hafta boyunca öğretmenin yanında kaldı. Çoğu kelimenin 'o' ile bittiğini fark etti. Her kelimenin sonuna 'o' harfini eklemesi gerektiğini düşündü. İyi derecede İngilizce biliyordu. Öğretmene Latince bildiğini söyledi ve öğretmenin izniyle memleketine geri döndü. Evine ulaştı ve şu sözleri söyleyerek kapıyı tıklattı: — "Ah canım-o, karım-o, açık-o, kapı-o". Bunların hepsinin Latince olduğunu düşünüyordu.

Yoga ve Vedanta'da da yukarıda anlatılan Latin bilginlerine benzeyen çok sayıda alim vardır. Ram Ashram Kütüphanesinde veya bazı Sadhu'larla birkaç gün kalırlar, Kundalini, Mula Çakra, Nadi, Pranayama, Maya veya Pratibimbavada isimlerini öğrenirler ve bir yerden bir yere taşınırlar. Yoga ve Vedanta, bir Guru'nun gözetiminde 12 yıl boyunca büyük bir ilgiyle çalışılması gereken felsefelerdir. O zaman konulara yalnızca bir kişi hakim olabilir. Yoga ve Vedanta geçim kaynağı olarak kullanılmamalıdır. Yoga ve Vedanta'da birkaç kelime öğrendikten sonra, dünya insanlarının arasına karışıp dolaşılmamalıdır. Yogada mükemmelliğe ulaşmak, mükemmel bir rehber eşliğinde uzun bir pratik deneyim gerektirir.

13. BİR HEDİYENİN HİKAYESİ

Bir aday Gorakhnath Panth'lı bir Mahant'a gitti. Gorakhnath takipçileri büyük siyah selüloit veya cam küpeler takanlardır. Mahant adayın kulaklarını sıktı, büyük küpeler taktı ve ona güzel bir isim de verdi: Yogi Ishvarananda. Üç ay boyunca Aşram'da kaldı. Hiçbir manevi ilerleme kaydedemedi. Kendi kendine şöyle düşündü: "Bu doğru yol değil. Başka bir yol deneyeyim." Ashram'dan hemen ayrıldı, sık ormanlarda dolaştı, bir Fakir'e rastladı ve inisiyasyon için yalvardı. Fakir sünnet oldu, ona bir Mantra verdi ve

ondan uzun sakallı olmasını istedi. Bu da onu tatmin etmedi. Şimdi bu zavallı adayın acınası durumuna bakın. Kulaklarındaki ülserler tam anlamıyla iyileşmemişti. Septik inflamasyon nedeniyle ciddi ağrıları vardı. Bol miktarda irin akıntısı vardı. Zaten bozuk bir ruh hali vardı ve bu durum onun zihinsel kaygılarını daha da artırıyordu. Guruyu aramanın yolunun bu olmadığını ciddi bir şekilde düşündü. Ortalıkta dolaşmaması, tek bir ıssız yere sıkı sıkıya bağlı kalması ve orada Tanrı'ya sürekli dua ederek Tapas yapması gerektiğine dair güçlü bir karar verdi. Bir yer seçti ve tüm samimiyetiyle Tapas yaptı. Bu onu arındırdı ve daha yüksek adımlara uygun hale getirdi. İki yıllık bir sürenin ardından karşısına bir Guru çıktı ve onu Yoga'nın derin gizemlerine başlattı. Günümüzün adayları da bir Guru arayışı içinde bir yerden bir yere bu şekilde koşuyorlar. Hiçbir faydası yok. Yogik bir yaşam için kendilerini arındırmalılar. Şans eseri, bir Avatara ile temasa geçseler bile, eğer Yogik yaşam için güçlü bir temelleri yoksa, pek bir fayda sağlamayacaklardır.

14. DİĞER YOGİNLER

Yogi çeşitli uygulamalarla vücudun organları ve işlevleri üzerinde bilinçli bir kontrol kurar. Vücudunu çelik gibi şekillendiriyor. Londra'da bir Swami, Kral'ın önünde kalbini durdurma gösterisi yaptı. Bu olayda pek çok yetenekli doktor hazır bulundu ve onu muayene etti. 1926 yılında Desabandhu her iki taraftaki radyal ve temporal nabızları kendi isteğiyle durdurdu ve kalp atışlarını da kısa bir süreliğine durdurdu. Bombay Tabipler Birliği'nde bir gösteri yaptı. Lahor'daki Maharajah Ranjit Singh'in sarayında burnunu, ağzını, kulaklarını ve gözlerini balmumuyla sıkıca kapattıktan sonra kırk gün boyunca kendini toprağın altına gömen Hatha Yogi Hari Das hayata döndü. Müslüman Yogi Gunangudi Mastan Madras'a gömüldü. Bazı Yoginler havada uçar. Bunun nedeni Khechari Mudra'dır.

Yogi Pratap Viparitakarani Mudra yapma duruşundaydı. İzleyicilerden başının her tarafını kil ile örtmelerini istedi. Tam 2 saat boyunca bu pozisyonda kaldı. Alman gezgin Paul Deussen buna Varanasi'de bizzat tanık oldu. Varanasi'li Sri Swami Vishuddhananda bir zamanlar ölü bir serçeye hayat vermişti. Gerçek bir Yogi için hiçbir şey imkansız değildir.

MİSTİK DENEYİM—IŞIKLARIN VİZYONLARI

Meditasyon sırasında derin konsantrasyon nedeniyle çeşitli ışıklar ortaya çıkar. Başlangıçta alında, iki kaş arasındaki boşlukta, geçici olarak Ajna Çakraya karşılık gelen, toplu iğne ucu büyüklüğünde parlak, beyaz bir ışık görünecektir. Gözleriniz kapalıyken farklı renklerde ışıklar, beyaz, sarı, kırmızı, dumanlı, mavi, yeşil, karışık ışıklar, şimşek gibi parlamalar, ateş, ay, güneş, yıldızlar ve kıvılcımlar fark edeceksiniz. Bunlar Tanmatrik ışıklar. Her Tanmatra'nın kendine özgü rengi vardır. Sarı ve beyaz ışıklar çok sık görülür. Başlangıçta küçük beyaz veya kırmızı ışık topları zihnin gözünün önünde uçuşur. Bunu ilk gözlemlediğinizde, zihninizin daha istikrarlı hale geldiğinden ve konsantrasyonda ilerleme kaydettiğinizden emin olun. Birkaç ay sonra ışığın boyutu artacak ve güneşten daha büyük beyaz bir ışık göreceksiniz. Başlangıçta bu ışıklar sabit değildir. Hemen gelip kayboluyorlar. 2 veya 3 saat boyunca istikrarlı ve sistematik meditasyon yaptığınızda bu ışıklar daha sık görünür ve uzun süre sabit kalır. Işıkların görüntüsü Sadhana'da büyük bir teşviktir. Bu sizi istikrarlı bir şekilde Sadhana'ya bağlı kalmaya sevk eder. Size süperfiziksel maddeye karşı güçlü bir inanç verir. Işıkların görünümü fiziksel sınırı aştığınızı gösterir

bilinç. Işık göründüğünde yarı bilinçli bir durumdasınız. İki yer arasındasınız. Bu ışıklar ortaya çıktığında bedeninizi sallamamalısınız. Asana'nızda tamamen sabit durmalı ve yavaş nefes almalısınız.

Bazen Devatas'ın bazı parlak formlarını veya diğer bazı fiziksel formları göreceksiniz. Ishta Devata'nızı veya Gurunuzu göreceksiniz. Siddhalar, Rishiler ve diğerleri sizi cesaretlendirmek için Darshan'larını verirler. Güzel bahçeler, görkemli binalar, nehirler, dağlar, altın tapınaklar, yeterince tarif edilemeyecek kadar güzel ve pitoresk manzaralar görebilirsiniz.

Yoğun konsantrasyon sırasında, çoğu kişi sanki Muladhara-Çakradan bir elektrik akımı geçiyormuş gibi tuhaf bir his hissedebilir. Korkudan hemen bedenlerini rahatsız edip fiziksel bilince inerler. Hiç korkmalarına gerek yok. Sabit kalmalı ve daha sonraki deneyimleri beklemeliler.

Deneyimler farklı bireylerde farklılık gösterir. Bir adamın deneyimi başka bir adamın deneyimiyle aynı olmayabilir. Birçoğu hatalı bir şekilde bu deneyimleri elde ettiklerinde Öz'ü idrak ettiklerine inanırlar, Sadhana'larını durdururlar ve vaaz vermek ve Loka-Sangraha yapmak için halkla birlikte hareket etmeye çalışırlar. Bu ciddi bir gaftır. Bu kesinlikle bir farkındalık değildir. Bunların hepsi Ishta Devata'nızdan sizi daha yüksek bir ruhsal yaşama ikna etmek ve şevk ve coşkuyla sistematik ve aralıksız uygulamanıza itmek için gelen basit teşviklerdir. Bunları görmezden gelip, dünyevi eşyalara yaptığınız gibi onları da uzaklaştırmanız gerekecek. Bu vizyonları alırken zerre kadar umursamamalısınız. Lakshya'nızı hedefte tutmalısınız. Görüntüler bazı kişilerde birkaç gün içinde, bazılarında ise altı veya dokuz ay içinde ortaya çıkabilir. Zihin durumuna ve konsantrasyon derecesine bağlıdır. Bazı kişiler bu tür deneyimlere sahip olmayabilir ancak manevi yolda ilerleyeceklerdir.

Bazen güneşten daha büyük, çok güçlü, göz kamaştırıcı ışıklar elde edersiniz. Onlar beyaz. Başlangıçta hızla gelir ve kaybolurlar. Daha sonra konsantrasyon derecesine göre 10 veya 15 dakika bile sabit kalırlar. Işıklar gözlerin önünde veya Çakraların herhangi birinde görünecektir. Işık bazen o kadar güçlü ve göz kamaştırıcıdır ki, bakmaktan kendinizi geri çekmeniz ve meditasyonunuzu bozmanız gerekir. Bazı insanlar korkuyor ve ne yapacaklarını, nasıl ilerleyeceklerini bilmiyorlar. Sürekli uygulamayla konsantrasyonla meşgul olan zihin yok olacaktır. Sadhana'nın erken döneminde temas halinde olduğunuz varlıklar ve nesneler astral dünyaya aittir. Parlak formlar, Darshan'ı vermek ve Sadhakaları cesaretlendirmek için aşağıya inen zihinsel ve yüksek planların daha yüksek Devata'larıdır. Çeşitli Shaktiler parlak formlarda tezahür eder. Onlara tapın. Karşınıza çıktıkları anda zihinsel Puja yapın.

Bu vizyonlara bakarak zamanınızı boşa harcamayın. Bu sadece bir merak. Bunların hepsi sizi süperfiziksel, metafiziksel gerçekliklerin varlığına inandırmaya yönelik teşviklerdir. Vizyonlar ya öznel ya da nesneldir; sizin kendi zihinsel yaratımlarınızdır ya da maddenin daha ince düzlemlerindeki gerçekliklerdir. Evren, çeşitli yoğunluk derecelerindeki madde düzlemlerinden oluşur. Tanmatraların çeşitli derecelerdeki ritmik titreşimleri çeşitli düzlemlerin oluşmasına neden olur. Vizyonlar bu şeylere veya varlıklara ait olabilir. Veya çoğu durumda tamamen hayal ürünü olabilirler. Bunlar kendi yoğun düşüncenizin kristalleşmesi olabilir. Ayrımcılığı iyi yapmalısınız.

ELEMENTALLER

Bazen bu elementaller meditasyon sırasında ortaya çıkar. Garip figürler bunlar; bazılarının uzun dişleri, büyük yüzleri, bazılarının üç kafası, bazılarının yüzleri karnında, bazılarının eti ve derisi yok vs. Onlar Bhuvar Loka'nın sakinleri. Onlar Bhutalar. Onların Lord Siva'nın hizmetkarları oldukları sanılıyor. Korkunç formları var. Hiçbir şekilde zarar vermezler. Sadece sahnede görünüyorlar. Gücünüzü ve cesaretinizi test etmeye geliyorlar. Hiçbir şey yapamazlar. Saf, ahlaklı bir adayın karşısında duramazlar. Om'un veya Guru Mantra'nızın tekrarı onları uzaklaştıracaktır. Gençler ne zaman bir cansız bedene baksalar, ne zaman asılı bir ceset görseler, ne zaman vahşi bir cinayet görseler hep bu olayı düşünürler. Meditasyon sırasında bile aynı düşünce gelip kendine özgü bir biçim alacaktır. Tekrar tekrar aynı formu gözlerinin önünde görecekler. Kesinlikle korkmamalılar. Bu sadece onların zihinsel yaratımıdır. Bir korkak manevi çizgiye kesinlikle uygun değildir. Korkuyu yok et. Cesaret geliştirin. Cesur ol.

ASTRAL DÜZLEMDE YAŞAM

Uygulama sırasında bir gün kendinizi bedenden ayırdığınızı hissedeceksiniz. Korkuyla karışık muazzam bir sevinç yaşayacaksınız; yeni bir ışığa, astral bedene sahip olmanın sevinci; ve yabancı, bilinmeyen bir uçağa girişten kaynaklanan korku. Başlangıçta, yeni bilinç yeni düzlemde çok gelişmemiş durumdadır. Sadece hafif, havadar bir bedene sahip olduğunuzu hissedecek ve altın ışıkların, nesnelerin ve varlıkların aydınlanmasıyla dönen, titreşen, sınırlı bir astral atmosfer algılayacaksınız. Havada yüzdüğünüzü hissedebilirsiniz.

Asla düşmeyeceksin; ancak yeni incelik deneyimi başlangıçta yeni hisler ve duyumlar yaratır. Bedeni nasıl terk edip kaldığınız bilinmiyor. Kendinizi bedenden nasıl tamamen ayırdığınızın farkında değilsiniz. Yeni neşe anlatılamaz. Bunu aslında kendiniz hissetmeniz ve deneyimlemeniz gerekecek. Beden bilincine geri döndüğünüzde, yeni bilinci yeniden kazanmak ve her zaman o durumda kalmak için yoğun bir istek duyarsınız. Şans eseri, tekrarlanan girişimlerle, Sadhana sırasında yaklaşık ayda bir kez beden bilincinin ötesine geçmeyi başarabilirsiniz. Sabırla, Yogik uygulamalarla yola devam ederseniz, bedeninizi istediğiniz gibi terk edebilecek ve uzun süre kalabileceksiniz.

Astral bedenle dilediğiniz yere sadece isteyerek seyahat edebilir ve gerekli malzemeleri Ahamkara'dan veya evrensel depodan çekerek orada hayata geçebilirsiniz. Çeşitli operasyonların mantığını ve ayrıntılı tekniğini bilen okültistler ve Yogiler için süreç çok basittir. Düşünce okuma, düşünce aktarımı, psişik şifa, uzaktan şifa vb. astral bedenle çalışabilen kişiler tarafından çok kolaylıkla gerçekleştirilebilir. Konsantre zihinsel ışınlar opak duvarlara nüfuz edebilir ve kilometrelerce yol kat edebilir.

YOGA İPUÇLARI

Brahmacharya çok çok önemlidir. Rüyalarda bile şehvetli düşüncelerden özgür olmalısınız. Uzun pratik yapmayı ve zihin ile Indriyas'ı dikkatle izlemeyi gerektirir. Aptal insanlar, manevi Sadhana için çok faydalı olan bu önemli maddeye sahip olmadan, boş yere Yoga'nın daha yüksek seviyelerine atlarlar.

Islak rüyalar genellikle gecenin son çeyreğinde görülür. Yataktan sabah 3 ile 4 arasında kalkma (Brahmamuhurta) ve Japa, Pranayama ve Dhyana yapma alışkanlığına sahip olanlar asla gece kirliliğinin kurbanı olamazlar.

Seks fikrinin köklü olduğu bir adam, yüz doğumda bile Yoga ve Vedanta'yı anlamayı asla hayal edemez.

Zihninizi tamamen meşgul tutun. Bu, Brahmacharya'yı ayakta tutmak için en iyi her derde deva veya egemen çaredir. Japa yapın, meditasyon yapın, dini kitap okuyun, yürüyüş yapın, Kirtan yapın, dua edin, Satsanga yapın, ayin yapın, dini konuşma yapın, yazı yazın vb.

Daima Kaupeen veya Langotee giyin. Bu aynı zamanda bilimsel ve manevidir. Evli bir erkekseniz eşinizden ayrı bir odada uyuyun. Alışkanlıklarınızı hemen değiştirin.

Arkadaş seçiminize dikkat edin. Dramadan, konuşmalardan, roman okumaktan ve diğer aşk hikayelerinden vazgeçin. Sabun ve çiçek kullanmayın. Mowna'yı gözlemleyin. Kimseyle karıştırmayın. İlham veren güzel dini kitaplar okuyun. Zihninizde arzular ortaya çıktığında onları yerine getirmeyin. Onları hemen ezin. Kadınların arkadaşlığından kaçının. Şaka yapmak ve gülmek yok. Bunların hepsi sadece şehvetin dışsal tezahürleridir. Sokakta yürürken maymun gibi oraya buraya bakmayın. Bir kadına bakmayın, hatta bir kadının fotoğrafına veya resmine bile bakmayın. Kadınlar hakkında konuşmayın.

Manevi uygulamada ilerlediğinizde, hem meditasyon hem de günlük ofis ve ev işlerini aynı anda yapmak sizin için çok zor olacaktır çünkü zihin çifte bir gerilime maruz kalacaktır. Farklı hoş olmayan faaliyetlere uyum sağlamak çok zor oluyor. Bu nedenle ileri düzeydeki Grihastha öğrencileri tüm dünyevi faaliyetleri durdurmak zorunda kalacaklar. Meditasyonda ilerledikleri zaman, eğer daha ileri gitmek istiyorlarsa, inzivaya çekilmeli ve dünya işlerinden tamamen uzaklaşmalıdırlar. İleri düzey Yoga öğrencileri için çalışmak meditasyona engeldir.

Yalnız yaşa. Mowna'yı gözlemleyin ve elde ettiğiniz faydaları günlüğünüze kaydedin. Jest ve işaret yapmayın*HSsen, hu, hu*. Bu*ha, ha, ha*konuşmakla eşdeğerdir. Bunda daha fazla enerji israfı var*ha, ha, ha*işletme. Bu korunan enerjiyi Japa ve meditasyonda kullanın.

Nivritti Marga'yı benimseyen Sadhakalar, zihinsel enerjiyi nasıl kullanacaklarını bilmedikleri, herhangi bir günlük rutini sürdürmedikleri ve Gurularının talimatlarını takip etmedikleri için genellikle bir süre sonra tembelleşirler. Elbette Vairagya'yı alıyorlar ama manevi çizgide deneyimleri yok. Sonuçta hiçbir manevi ilerleme kaydedemezler.

İnzivaya ve Nivritti Marga'ya sığınmak isteyenler, dünyada yaşarken Mowna'yı gözlemlemeli ve Indriyaları, zihni ve bedeni disipline etmelidir. Kendilerini zorlu, meşakkatli bir hayata, kaba yiyeceklere, ayakkabısız ve şemsiyesiz yürümeye alıştırmalıdırlar. Bir münzevinin zorlu hayatına ancak o zaman dayanabilirler. Çekingenlikten tamamen vazgeçmeleri gerekiyor.

Koşullar Mowna'yı gözlemlemenizi engelliyorsa uzun konuşmalardan, büyük konuşmalardan, uzun konuşmalardan kesinlikle kaçının.
konuşun ve her türlü boş tartışmayı yapın ve mümkün olduğunca toplumdan uzaklaşın. Fazla

Konuşmanın çoğu enerji israfından başka bir şey değil. Eğer bu enerji Mowna tarafından korunursa, Sadhana'nızda size yardımcı olacak Ojas Shakti'ye dönüştürülecektir.

Sadhaka her zaman yalnız kalmalı. Bu ruhsal ilerlemede önemli bir faktördür. Ev sahipleriyle karışmak son derece tehlikelidir. Sadhana için yalnızlık büyük bir arzudur. Tüm enerjiler dikkatle korunmalıdır. Kısa bir süre yalnız kaldıktan sonra adaylar dünyaya girmemelidir. Beş yıl inzivada, zorlu Tapas'larla kazandıkları, dünyevi insanlarla karışarak bir ayda telafisi mümkün olmayan bir şekilde kaybolacaktır. Birçok kişi bana konsantrasyon güçlerini kaybettiklerinden şikayet etti.

Yogada mükemmelliğe ulaşan insan, dünyanın olumsuz, düşmanca akımlarından zerre kadar bile etkilenmediği takdirde dünyaya girebilir. Kendinizi Yoga Abhyasa'ya adamış dost canlısı bir arkadaşla bir araya gelmenizin hiçbir zararı yoktur. Çeşitli felsefi noktaları tartışabilirsiniz. Samadhi'ye giren yüksek manevi şahsiyetlerin eşliğinde olabilirsiniz. Pek çok kişi, Loka Sangraha adına ve şöhret için küçük güçlerini göstermek için Yoga'da mükemmelleşmeden önce dünyaya gelir. Dünyalık bir insandan daha kötü bir seviyeye düşmüşlerdir.

Her şey yavaş yavaş yapılmalıdır. Dünyada bulunan bir insanın tamamen inzivaya çekilmesi çok zordur. Yeni başlayan biri için çok acı verici ve zahmetli olacaktır. Mowna'yı sık sık gözlemleyerek yavaş yavaş kendini eğitmeli.

Zihin konsantrasyonunu elde edebileceğiniz yer Yoga uygulamalarınız için uygundur. Bu genel bir kuraldır. Bir yerden bir yere koşmanın hiçbir faydası olmayacak.

Karma Yoga yaptığınızda egoizmden özgür olmalısınız. Yaptığınız iş için herhangi bir ödül veya takdir beklememelisiniz (Nishkama). Başarı ve başarısızlıkta dengeli bir zihne sahip olmalısınız.

Chitta-Shuddhi'ye ulaştığınız anda, Nishkama Karma yapmayı bırakmalı ve inzivada saf meditasyona geçmelisiniz.

Zihniniz üzerinde uygun bir kontrole sahip değilseniz, günlük hayatınızdaki zorlukların çoğu ortaya çıkar. Mesela bir adam size kötülük yaparsa anında intikam almak, diş diş çekmek, diş dişe diş politikası uygulamak, öfkeye öfkeye karşılık vermek istersiniz. Kötülüğün her tepkisi aklın kontrol altında olmadığını gösterir. Öfkeyle kişi enerjisini kaybeder. Dengeli bir ruh hali mümkün değildir. Öfkeden diğer tüm kirlilikler ortaya çıkar. Doğru şekilde kontrol edilen öfke, tüm dünyayı yerinden oynatacak kadar güçlü bir enerjiye dönüşür.

Midede hafif bir aşırı yüklenme meditasyonu bozacaktır. Zihnin midedeki mide sinirleriyle doğrudan bağlantısı vardır. Ayrıca uyuşukluk da yaşayacaksınız. Kendinizi 'Mitahara'ya eğitmelisiniz.

Diyet kısıtlamanız olduğunda, başlangıçta giderek zayıfladığınızı hayal edeceksiniz. Buna arkadaşlarınız ve akrabalarınız da sizi korkutacaktır. Onları duyma. Birkaç gün içinde tamamen iyileşeceksin.

Hazımsızlık ve kabızlık durumunda sabahları uzun ve tempolu bir yürüyüş yapın. Yataktan kalkar kalkmaz bol miktarda su için. Paschimottana, Mayura, Trikona Asanaları, Nauli ve Uddiyana yapın. Ayrıca fiziksel egzersizler yapın. Kronik kabızlık durumunda diyetinizi değiştirmeyi deneyin. Pirinç alırsan buğdayı al ve gör. Siz de aynı durumdaysanız meyve ve süt diyetini deneyin. O zaman tamamen iyi olacaksın. Diyet değişikliği kesin bir çözümdür.

Eğer şarap, toddy, kahve vb. içmek gibi kötü bir alışkanlığınız varsa ve bunu durdurmak istiyorsanız, meditasyon odasına gidin ve o andan itibaren bu kötü alışkanlığı bırakacağınıza tanrının önünde söz verin. Bu kararlılığınızı arkadaşlarınıza duyurun. Eğer zihniniz aynı alışkanlığa yönelirse, doğal olarak bu alışkanlığı sürdürmekten utanırsınız. Birkaç kez başarısız olacaksınız. Hala çok mücadele ediyoruz. Satsanga'ya gidin. Dini kitapları inceleyin. Tüm kirli alışkanlıklarınızı yok edebilirsiniz. Eğer vazgeçmek size çok zor geliyorsa, başvuracağınız son çare mevcut toplumdan kaçmak olacaktır ve tüm bunları hiçbir şekilde elde edemeyeceğiniz bir yere kaçmak zorunda kalacaksınız. Zorunluluk nedeniyle kötü alışkanlığı bırakabilirsiniz.

Koyun eti, balık vb. yemeyi bırakmak istiyorsanız, koyun veya balığın kesildiği andaki acınası, zorlayıcı durumu kendi gözlerinizle görün. Artık kalbinizde merhamet ve sempati doğacaktır. O zaman zavallı masum hayatların korunması için et yemeyi bırakmaya kararlı olacaksınız. Bu girişiminizde başarısız olursanız, çevrenizi değiştirin ve koyun eti ve balık yiyemeyeceğiniz bir Brahman otelinde yaşayın ve yalnızca bitkisel beslenmenin olduğu o toplumla birlikte hareket edin. Her zaman et yemenin kötülüklerini ve sebze beslenmesinin faydalarını düşünün. Bu da size bu alışkanlığı bırakma gücü vermiyorsa, mezbaha ve kasap dükkanına gidin ve hayvanın iğrenç çürümüş kaslarını, böbreklerini ve diğer pis kısımlarını ve kötü kokuyu bizzat görün. Bu sizde Vairagya'yı uyandıracak ve koyun eti yemeye karşı güçlü bir tiksinti ve nefret uyandıracaktır.

Bir Mantra bir Tejas kütlesi veya yayılan enerjidir. Belirli bir düşünce hareketi üreterek zihinsel maddeyi dönüştürür. Mantra'nın ürettiği ritmik titreşimler, beş kılıfın dengesiz titreşimlerini düzenler. Zihnin nesnel düşüncelerinin doğal eğilimini kontrol eder. Sadhana Shakti'ye yardım eder ve onu güçlendirir. Sadhana Shakti, Mantra-Shakti ile güçlendirilir. Mantra insanüstü güçleri uyandırır.

"Yalnızca bir Gurunun dudakları aracılığıyla aktardığı bilgi güçlü ve faydalıdır; Aksi takdirde sonuçsuz, zayıf ve çok acı verici olur."

"*Siddhau visvasah prathamalakshan*i" *A.M* Başarı için sağlam inanç ilk şarttır.

Dayanıklılık gücünü (Titiksha) geliştirin, mutluluğa ve mutsuzluğa eşit şekilde katlanmayı ve yaşamın tüm aşamalarından, tüm deneyimlerden geçmeyi öğrenin.

Her türlü acıya ve işkenceye sabır ve memnuniyetle katlanmak, tüm doğayı manevileştiren ayrı bir gücün uygulanması anlamına gelir. Bu güç ne kadar büyük olursa ruhsal gelişim de o kadar hızlı olur. Sabır ve inanç Sadhana dönemi boyunca azalmadan devam etmelidir.

Chitta-Shuddhi zihnin arınmasıdır. Nadi Shuddhi, Nadilerin arınmasıdır. Bhuta-Shuddhi elementlerin saflaştırılmasıdır. Adhara-Shuddhi, Adhara'nın arınmasıdır. Varsa

Shuddhi (arınma), Siddhi (mükemmellik) kendiliğinden gelecektir. Şuddhi olmadan Siddhi mümkün değildir.

Tevazu tüm erdemlerin en yükseğidir. Yalnız bu erdemi geliştirerek egoizminizi yok edebilirsiniz. Tüm dünyayı etkileyebilirsiniz. Tüm dünyayı kendine çeken bir mıknatıs haline geleceksin. Gerçek olmalı. Sahte alçakgönüllülük ikiyüzlülüktür.

Öfkeyi Kshama, Dhairya, sabır ve Nirabhimanata, yani egoizmin yokluğu uygulamasıyla kontrol edin.

Öfke kontrol altına alındığında tüm dünyayı harekete geçirebilecek bir enerjiye dönüşecektir.

Öfke tutkunun bir modifikasyonudur. Eğer şehveti kontrol edebiliyorsan, zaten kontrol etmişsindir kızgınlık.

Sinirlendiğinde biraz su iç. Beyni serinletecek ve heyecanlıları sakinleştirecek, irritabl sinirler.

Birer birer yirmi tane sayın. Yirmiye kadar saymayı bitirdiğinizde öfkeniz azalacaktır.

Küçük, sinir bozucu dürtüyü veya düşünce dalgasını dikkatle izleyin. O zaman öfkenizi kontrol etmeniz daha kolay hale gelecektir. Tüm önlemleri alın. Onun patlamasına ve vahşi bir biçim almasına izin vermeyin.

Kontrol etmekte çok zorlanıyorsanız hemen oradan ayrılın ve yarım saat yürüyün. Allah'a dua et. Japa'yı yap. Meditasyon yapın. Meditasyon muazzam bir güç verir.

Samskaraların etkisi, astral varlıkların etkisi, kötü ruhlar, kötü arkadaşlık, bulutlu günler, kötü mide ve yüklü bağırsaklar nedeniyle meditasyon acemilerinde sıklıkla depresyon gelir. Neşeli düşünceler, hızlı bir yürüyüş, O'nun Adını söylemek ve gülmek, dua etmek, Pranayama, müshil ve bir doz gaz giderici karışımla hızla ortadan kaldırılmalıdır.

Eğer hızlı bir şekilde Samadhi'ye girmek istiyorsanız arkadaşlarınızla, akrabalarınızla ve diğerleriyle olan tüm bağlantılarınızı kesin. Sadece sütle yaşayan Akhanda Mowna'yı gözlemleyin. Meditasyona dalın.

Tembellik ve aklın kararsızlığı Yoga'daki iki büyük engeldir. Hafif Sattvic diyeti ve Pranayamalar tembelliği ortadan kaldıracaktır. Mideyi aşırı yüklemeyin. Yarım saat boyunca yerleşkede hızlı bir şekilde oraya buraya yürüyün.

“Gündüzleri uyumak, gece geç saatlere kadar uyanık kalmak, cinsel ilişkinin fazla olması, kalabalık içinde hareket etmek, idrar ve dışkıyı kontrol etmek, sağlıksız yiyecekler tüketmek ve yorucu zihinsel çalışmalar gibi nedenlerle kişinin vücudunda hastalıklar meydana gelir. Bir Yogi bu sebeplerden dolayı herhangi bir hastalığa yakalanırsa, hastalığın Yoga uygulamasından kaynaklandığını söyler. Bu yogadaki ilk engeldir.”

"Hastalık, zihinsel hareketsizlik, şüphe, ilgisizlik, tembellik, duyusal zevklere yönelme, sersemlik, yanlış algılama, konsantrasyon sağlayamama ve huzursuzluk nedeniyle elde edildiğinde konsantrasyondan uzaklaşma, dikkati dağıtan unsurlardır."

(Yoga Sutraları I-30).

Eğer bir uygulayıcı kasvetli, depresif ve zayıfsa, Sadhana'sında mutlaka bir hata vardır. Eğer adayların kendileri kasvetli ve huysuzsa, başkalarına nasıl neşe, huzur ve güç verebilirler? Neşeli ve sürekli gülümseyen bir yüz, maneviyatın ve İlahi yaşamın kesin bir işaretidir.

Ey duygusal, coşkulu genç adaylar! Kundalini'ye yükseliş için kronik lumbagodan gelen romatizmal rüzgarların arkadaki hareketlerini almayın. Samadhi'yi elde edene kadar Sadhana'nızı sabırla ve azimle yapın. Yoganın her aşamasında ustalaşın. Alt basamaklarda tamamen uzmanlaşmadan daha yüksek kurslara başlamayın.

Ey sabırsız aday! Kundalini'yi uyandırma konusunu fazla dert etmeyin. Erken uyanma arzu edilen bir durum değildir. Sadhana ve Tapas'ınızı sistematik ve düzenli olarak yapın. Ağaçları her gün sulayan bahçıvanın meyvelerini zamanı geldiğinde alması gibi, siz de zamanı geldiğinde Sadhana'nızın meyvelerinin tadını çıkaracaksınız. Şimdi zihninizi arındırın ve sabitleyin. Nadileri arındırın. Daha sonra Kundalini kendiliğinden uyanacaktır.

Aday, her ne kadar bir şekilde Kundalini'yi uyandırmış olsa da, eğer gerekli nitelikleri geliştirmemişse bundan hiçbir şekilde faydalanamayacaktır. Kundalini'yi uyandırmanın tüm faydalarını hissetmesi ve tezahür etmesi mümkün değildir.

Doğuştan itibaren doğal olarak Samadhi halinde olan bazı gelişmiş ruhlar vardır. Bu doğumda bunu herhangi bir çabayla elde etmediler. Onlara doğuştan Siddhalar denir. Önceki doğumlarında Sadhana'larını tamamlamışlardır.

Tutarlılıkla, Guru'ya bağlılıkla ve sürekli pratikle, Yoga'da başarı uzun bir süre sonra gelir. Aday her zaman sabırlı ve azimli olmalıdır.

“Svastika, Gomukha, Padma, Hamsa; bunlar Brahmik duruşlardır (Asanalar). Vira, Mayura, Vajra ve Siddha Asanaları Raudra duruşlarıdır. Yoni Sakta duruşudur. Paschimottanasana Shaiva duruşudur.”

“Beş element (Butalar) üzerinde kontrol, bedendeki ilgili yerlerinde Dharana uygulanarak elde edilebilir. Yerin oturduğu yer ayaktan dize kadar uzanır; suyun yeri dizden göbeğe kadar uzanır; göbekten boğaza kadar ateşin yeri; boğazdan kaşlar arasındaki bölgeye kadar olan hava yuvası; ve kaşlardan Brahmarandhra'ya kadar Akasa'nın koltuğu.

Nada, Muladhara'dan Sahasrara Çakra'ya uzanan saf bir kristal gibidir. Brahman veya Paramatman olarak konuşulan şeydir.

Uygulamanızın başında ellerinizde, bacaklarınızda, gövdenizde ve tüm vücudunuzda titremeler hissedebilirsiniz. Bazen gerizekalılar korkunç olabilir. Korkma. Sorun yaşamayın. Bu hiçbir şey değil. Bunun nedeni

yeni Pranik etkiden kaynaklanan ani kas kasılması. Sarsıntılar bir süre sonra geçecektir. Bu aşamalardan geçmeniz gerekecek.

Kundalini ilk kez uyanır uyanmaz, bir Yogi kısa bir süre süren bu altı deneyimi yaşar: Ananda (ruhsal mutluluk), Kampana (beden ve uzuvların titremesi), Utthana (yerden yükselme), Ghurni (ilahi sarhoşluk), Murccha (bayılma) ve Nidra (uyku).

Sağlık, vücudun hafifliği, ten renginin parlaması, uçlardan etkilenmemesi
dikenlere dayanmak, açlığa ve susuzluğa dayanmak, çok yiyip içmek ve uzun süre oruç tutmak, sıcağa ve soğuğa dayanmak, beş element üzerinde kontrol sahibi olmak Yogik yaşamın diğer belirtileridir.

"Yalnızca bir Brahmachari hayatı süren ve ölçülü ve besleyici bir diyet uygulayan bir Yogi, Kundalini'nin manipülasyonunda mükemmelliğe ulaşır."

(Ghe. Sam. III-12).

Psişik şifa, telepati, düşünce aktarımı ve diğer büyük Siddhi'ler Yoga yoluyla elde edildiği için, birçok insan Pranayama ve diğer Yoga egzersizlerinin uygulanmasından etkilenir. Başarıya ulaşırlarsa orada yalnız kalmamalılar. Hayatın Amacı 'şifa' ve 'Siddhis' değildir. Enerjilerini En Yüceye ulaşmak için kullanmalıdırlar.

Telepati, psişik şifa vb. yapabilenler yalnızca Prana'yı farklı bir şekilde kullanırlar. Farklı sonuçlar elde etmek için aynı Prana'nın farklı bir yöntemle kullanılması gerekir. Bunu kullanma tekniğini bir Gurudan bilmelisiniz. Uzun pratik yaparak siz de her şeyi başarıyla yapabilirsiniz.

Belirli bir Siddhis'in ortaya çıkması üzerine bir Yogi, en yüksek hedefe ulaştığını düşünür. Sahte tatmin nedeniyle daha sonraki Sadhana'sından vazgeçebilir. En yüksek Samadhi'yi elde etmeye kararlı olan Yogi, Siddhi'leri her geldiklerinde reddetmelidir. Siddhiler Devatas'tan gelen davetlerdir. Kişi ancak bu Sidhileri reddederek Yoga'da başarıya ulaşabilir. Siddhis'i arzulayan kişi dünyevi düşünen bir adamdır. Kendisi çok büyük bir ev sahibidir. Siddhis'i arzulayanlar onları asla elde edemeyecekler. Eğer bir Yogik öğrenci Siddhis'i elde etme cazibesine kapılırsa, onun daha sonraki ilerlemesi ciddi şekilde gecikir. Yolu kaybetmiş.

Birkaç bakış ve deneyim edindiğinizde Sadhana'yı durdurmayın. Mükemmelliğe ulaşana kadar uygulamaya devam edin. Uygulamayı bırakmayın ve dünyada dolaşmayın. Örnekler eksik değil. Çok sayıda kişi perişan oldu. Bir anlık bakış sana güvenlik sağlayamaz.

Mutlu ve şanslı bir hayatla hiçbir şey yapamazsın. Üç yıl boyunca tek bir yerde kalın. Günlük rutinin bir programını çizin. Daha sonra ne pahasına olursa olsun mektubun sonuna kadar takip edin. O zaman başarılı olacağınızdan emin olabilirsiniz.

Bir Guru arayışı içinde oraya buraya oyalanmanın hiçbir faydası yok. Eğer onu ararsan onu asla bulamazsın. Eğer kendinizi tüm ön yeterlilikleri uygulayarak layık hale getirirseniz, o şüphesiz size gelecektir. Yogada başarıya ulaşmak herkesin elindedir. İstenen samimi bağlılık, sürekli ve istikrarlı Abhyasa'dır.

Duygularınızın öyle ya da böyle sizi ele geçirmesine asla izin vermeyin. Ruhun ve Chitta Suddhi'nin yükselmesi için her koşulu akıllıca kullanın.

Sahip olduğunuz her şeyi Rab'bin ve insanlığın hizmeti için bırakmaya hazır olmadığınız sürece, ruhsal yola pek uygun değilsiniz.

Önce kendinizi bedenden ayırırsınız; sonra kendinizi zihinle özdeşleştirirsiniz ve sonra zihinsel planda çalışırsınız. Konsantrasyon yoluyla beden bilincinin üstüne çıkarsınız; meditasyon yoluyla zihnin üstüne çıkarsınız; ve sonunda Samadhi aracılığıyla hedefe ulaşırsınız.

Bir Hatha Yogi, Jalandhara Bandha'nın Prana'sını indirir; Mula Bandha tarafından Apana'nın düşüş eğilimini kontrol ediyor; Kendini Asvini Mudra uygulamasına alıştırarak, Kumbhaka'ya yönelik zihin niyetiyle Apana'yı yukarı doğru hareket ettirir. Uddiyana Bandha aracılığıyla, birleşik Prana-Apana'yı Kundalini ile birlikte Sushumna Nadi'ye girmeye zorlar ve Sakti Chalana Mudra aracılığıyla Kundalini'yi Çakra'dan Çakra'ya alır. Bu prosedürle Hatha Yogi, Deha Adhyasa'yı fetheder.

Zihninizde sürekli olarak karşıt bir düşünce akımı oluşturarak korkuyu tamamen ortadan kaldırın. Sürekli ve dikkatle cesareti düşünün. Korku, Avidya'dan kaynaklanan doğal olmayan, geçici bir değişiklik olan bir Vikara'dır. Korku ortadan kalktığında, bedene olan bağlılık da ortadan kalkar ve o zaman beden bilincinin üzerine çıkmanız kolaylaşır.

İsim ve şöhrete kapılmayın (Khyati). Bütün bu önemsiz şeyleri görmezden gelin. Uygulamanızda istikrarlı olun. Nihai mutluluğa ulaşana kadar Sadhana'yı asla durdurmayın.

Nasıl ki iki tavşanın peşinden aptalca koşan bir adam hiçbirini yakalayamazsa, aynı şekilde iki çelişkili düşüncenin peşinden koşan bir meditasyoncu da iki düşünceden hiçbirinde başarıya ulaşamaz. Eğer on dakika boyunca ilahi düşüncelere sahip olursa ve sonraki on dakika boyunca dünyevi çelişkili düşüncelere sahip olursa, İlahi bilince ulaşmayı başaramaz.

Tapasya adına birçok aday cesedi ihmal ediyor. Vücudu sağlıklı bir durumda tutmak için mümkün olan her türlü özen gösterilmelidir. Bir Sadhaka dünyevi bir insandan daha dikkatli olmalıdır çünkü Hedefe bu araçla ulaşması gerekir. Aynı zamanda bedenden tamamen bağımsız olmalı ve her an ondan vazgeçmeye hazır olmalıdır. Uygun ideal budur.

Vazgeçmenin niteliğine gelince, insanın tam bir akıl temizliğine, akıl istikrarına, ayrımcılığa, nefsani zevklerden tiksinmeye ve özgürlüğe karşı şiddetli bir arzuya sahip olması gerekir. Bir insan bu vasıflara ulaşmadıkça, hayattaki aktif görevlerden vazgeçmek istenen etkiyi yaratmaz.

Samadhi'yi istiyorsanız Dhyana sürecini iyi bilmelisiniz. Dhyana'yı istiyorsanız Dharana yöntemini tam olarak bilmelisiniz. Dharana'yı istiyorsanız Pratyahara yöntemini mükemmel bir şekilde bilmelisiniz. Pratyahara'yı istiyorsanız Pranayama'yı bilmelisiniz. Pranayama'yı istiyorsanız Asana'yı iyi bilmelisiniz. Asana uygulamasına geçmeden önce Yama ve Niyama'ya sahip olmalısınız. Çeşitli ön pratikleri yapmadan Dhyana'ya atlamanın hiçbir faydası yoktur.

Bazı adaylar süt veya yağ alamadıklarında Yoga uygulamalarını bırakırlar. Süt veya yağ alamıyorsanız, biraz daha fazla ekmek ve Dal almanız gerekecektir. Dal sütten daha besleyicidir. Bu çok çok önemli. Sadhakalar hiçbir şekilde alışkanlık geliştirmemelidir. Alışkanlık demektir

kölelik. Köle zihniyetine sahip insanlar manevi yola kesinlikle uygun değillerdir. En kötü koşullar altında olsalar bile bu durumdan hiç etkilenmemeleri gerekiyor.

Vedantinler Laya'yı elde etmek için farklı yöntemler kullanırlar, yani (1) Antahkarana Laya Chintana, (2) Pancha Bhuta Laya Chintana ve (3) Omkara Laya Chintana. Antahkarana Laya'da zihnin Buddhi'de birleştiğini düşünmelisiniz; Avyaktam'da Buddhi; ve Brahman'da Avyaktam. Pancha Bhuta Laya'da toprağın suya, suyun ateşe karıştığını düşünmelisiniz; havada ateş; Akasa'da hava; Avyaktam'da Akasa; ve Brahman'da Avyaktam. Omkara Laya'da Visva'nın Virat'la ('A' harfindeki Virat) birleştiğini düşünmelisiniz; Hiranyagarbha'daki Taijasa ('U' harfiyle Hiranyagarbha); Ishvara'daki Prajna ('M' harfindeki Ishvara). Jiva Sakshi, Ishvara Sakshi ile birleşiyor; Omkara'nın Ardhamatra'sındaki Ishvara Sakshi. Böylece orijinal kaynağa, tüm zihinlerin Yoni'si olan Brahman'a ve Pancha Bhuta'lara geri dönebilirsiniz. Yalnızca Brahman kalır.

Annamaya Kosha fiziksel bedendir (Sthula Sarira). Pranamaya Kosha, Manomaya Kosha ve Vijnanamaya Kosha astral bedendedir (Sukshma Sarira). Anandamaya Kosha nedensel bedene (Karana Sarira) aittir. Pranamaya Kosha beş Karma Indriya'yı içerir. Manomaya ve Vijnanamaya Kosha'lar beş Jnana Indriya'yı içerir.

Priya, Moda ve Pramoda Anandamaya Kosha'nın nitelikleridir. Açlık ve susuzluk Pranamaya Kosha'ya aittir. Doğum ve ölüm Annamaya Koşa'ya aittir. Harsha ve Soka (neşe ve depresyon) Manomaya Kosha'ya aittir. Tutku, açlık, açgözlülük, Sankalpa ve Vikalpa, Manomaya Kosha'nın Dharma'larıdır. Sleep ve Moha Anandamaya Kosha'ya aittir. Kartritva (ajans) ve Bhoktritva (keyif) Vijnanamaya Kosha'ya aittir.

Manomaya Kosha'da Iccha-Shakti çalışıyor. Vijnanamaya Kosha'da Jnana-Shakti çalışıyor. Diğer detaylı bilgiler için "Vedanta Uygulaması" kitabıma bakın.

Kundalini uyandığında hemen Sahasrara Çakraya ilerlemez. Daha ileri Yoga uygulamalarıyla, onu Çakra'dan Çakra'ya teker teker götürmeniz gerekecek.

Kundalini Sahasrara'ya ulaştıktan sonra bile Muladhara Çakraya düşebilir. Yogi ayrıca onu belirli bir Çakrada durdurabilir. Yogi Samadhi'ye yerleştiğinde, Kaivalya'ya ulaştığında Kundalini Muladhara'ya geri dönmeyecek.

Kundalini Sahasrara Çakraya ulaştıktan sonra bile beden var olacaktır, ancak Yoginin beden bilinci olmayacaktır. Ancak Kaivalya'ya ulaşıldığında beden cansız hale gelir.

Sadhakalar saf bir kalbe sahip olmalı ve Doşalardan özgür olmalıdır. Mantra büyük bir adamdan alınmış olmalıydı. Sadhaka'nın Mantra'ya inancı olmalıdır. Bu durumda Japa tek başına Kundalini'yi uyandırmak için oldukça yeterlidir.

Jnana Yoga, Mantra Yoga, Hatha Yoga, Raja Yoga ve diğer tüm yöntemler 8 adıma sahiptir; yani Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana ve Samadhi. Bunlar yalnızca Raja Yoga'nın özel mülkü değildir. Bunlar tüm Sadhakalar için gereklidir.

Genç oğlanların yerleşik bir zihni yoktur. Birçoğunun ayrımcılık yapma gücü yoktur. Bu nedenle ileri düzey Yoga dersleri için genç yaş uygun değildir.

Adayların diğer birçok önemli şüphesi metinde giderilmiştir.

BAZI PRATİK İPUÇLARI

Kundalini Shakti'yi uyandırmanın ve Onu Sahasrara'da Rab ile birleştirmenin gerçek yöntemi yalnızca bir Guru'dan öğrenilebilir. Burada Sadhaka'nın Chit'i gerçekleştirmesini sağlayacak Yogik uygulamanın genel bir taslağını veriyorum.

İnce bedendeki Jivatma, beş hayati havanın (Pancha Pranas) haznesi, Manas, Buddhi ve Ahankara'nın üç yönü içindeki zihin; beş eylem organı (Karmendriyas); ve beş algı organı (Jnanendriyas), Kula-Kundalini ile birleşmiştir. Apana Vayu'nun bir formu olan Muladhara'daki Kandarpa veya Kama Vayu'ya sola doğru bir devrim yapılır ve Kundalini'nin etrafındaki ateş tutuşturulur. Bija “Hung” ve bu şekilde tutuşturulan ateşin sıcaklığı ile kıvrılmış ve uyuyan Kundalini uyandırılır. Svayambhu-linga'nın etrafında, üç buçuk daire şeklinde kıvrımlarıyla Brahmadvara'nın girişini ayarlayarak uyuyan kişi, uyandırıldığında o kapıdan girecek ve Jivatma ile birleşerek yukarıya doğru hareket edecektir.

Bu yukarı harekette Brahma, Savitri, Dakini-Shakti, Devalar, Bija ve Vritti Kundalini'nin bedeninde çözülür. Maheemandala veya Prithvi, Bija “Lang”a dönüştürülür ve aynı zamanda Onun bedeniyle birleştirilir. Kundalini Muladhara'dan ayrıldığında, Kundalini'nin uyanışıyla açan ve çiçeğini yukarıya çeviren nilüfer tekrar kapanır ve aşağıya doğru asılı kalır. Kundalini Svadhishthana-Çakraya ulaştığında o lotus açılır ve çiçeğini yukarıya doğru kaldırır. Kundalini'nin girişi üzerine Mahavishnu, Mahalakshmi, Sarasvati, Rakini Shakti, Deva Matrikas ve Vritti, Vaikunthadhama, Goloka ve orada ikamet eden Deva ve Devi, Kundalini'nin bedeninde çözülür. Prithvi veya toprak Bija “Lang” Apah'ta çözülür ve Apah, Bija “Vang”a dönüştürülür ve Kundalini'nin bedeninde kalır. Devi Manipura Çakraya ulaştığında Çakradaki her şey Onun bedeninde birleşir. Varuna Bija "Vang" ateşte çözülür ve Devi'nin bedeninde Bija "Rang" olarak kalır. Bu Çakraya Brahmagranthi (veya Brahma düğümü) denir. Bu Çakranın delinmesi ciddi ağrıya, fiziksel bozukluğa ve hatta hastalığa neden olabilir. Bu nedenle deneyimli bir Guru'nun yönlendirmeleri gereklidir ve bu nedenle uygulanabilecekleri kişilere Yoga'nın diğer modları da tavsiye edilmiştir; çünkü bu tür modlarda aktivite doğrudan yüksek merkezde tetiklenir ve alt Çakraların delinmesi gerekli değildir. Kundalini daha sonra Anahata Çakraya ulaşır ve oradaki her şey Onda birleştirilir. Tejas'ın Bija'sı "Rang" Vayu'da kaybolur ve Vayu kendi Bija "Yang"ına dönüşür, Kundalini'nin bedeniyle birleşir. Bu Çakra Vishnugranthi (Vishnu'nun düğümü) olarak bilinir. Kundalini daha sonra Bharati'nin (veya Sarasvati'nin) veya Vishuddha Çakra'nın meskenine yükselir. Onun girişinde Ardha-Narisvara Siva, Sakini, on altı sesli harf, Mantra vb. Kundalini'nin bedeninde çözülür. Vayu'nun Bija'sı, “Yang”, Akasa'da çözülür ve kendisi de Bija “Hang”a dönüştürülerek Kundalini'nin bedeninde birleştirilir. Lalana Çakrayı delen Devi, Parama Shiva, Siddha Kali, Deva-Gana ve içindeki diğer her şeyin Onun bedenine emildiği Ajna Çakraya ulaşır. Akasa'nın Bija'sı, “Asmak” Manas-Çakra'da ve zihnin kendisi Kundalini bedeninde birleşir. Ajna Çakra, Rudra-granthi (veya Rudra veya Shiva düğümü) olarak bilinir. Bu Çakra delindikten sonra Kundalini'si

kendi hareketi Paramasiva ile birleşir. O, iki yapraklı nilüferden yukarıya doğru ilerledikçe, Niralamba Puri, Pranava Nada vb. Onun içinde birleşir.

Kundalini daha sonra yukarıya doğru ilerleyerek kaba elementlerden başlayarak yirmi dört Tattva'yı özümser ve sonra Kendini birleştirerek Paramasiva ile bir olur. Böyle bir birleşmeden akan nektar, Kshudrabrahmanda'ya veya insan vücuduna akar. İşte o zaman bu dünyadaki her şeyden unutkan Sadhaka, tarifsiz bir mutluluğa dalmış olur.

Daha sonra Sadhaka, Vayu Bija "Yang"ın sol burun deliğinde olduğunu düşünerek Ida yoluyla nefes alır ve Japa'yı on altı kez Bija yapar. Daha sonra her iki burun deliğini de kapatarak altmış dört kez Bija'nın Japa'sını yapar. Daha sonra karnının sol boşluğundaki siyah "günah adamının" (Papapurusha) kuruduğunu düşünür ve bu şekilde düşünerek sağ burun deliğinden Pingala nefes verir, böylece Bija'nın Japa'sını otuz iki kez yapar. Papapuruşa, karın boşluğunun sol tarafında, başparmak büyüklüğünde, kızıl sakallı ve gözlü, elinde bir kılıç ve kalkan tutan, başı daima aşağıda olan, kızgın siyah bir adam olarak düşünülmelidir. tüm günahların görüntüsü. Sadhaka daha sonra Manipura'daki kırmızı renkli Bija "Rang" üzerine meditasyon yapar, nefes alır, Bija'dan on altı Japa yapar ve ardından burun deliklerini kapatarak altmış dört Japa yapar. Japa'yı yaparken günah işleyen adamın bedeninin yakılıp küle dönüştüğünü düşünür. Daha sonra otuz iki Japa ile sağ burun deliğinden nefes verir. Daha sonra beyaz Chandra Bija "Thang" üzerine meditasyon yapar. Daha sonra Ida aracılığıyla nefes alır, Bija'nın Japa'sını on altı kez yapar, altmış dört kez yapılan Japa ile her iki burun deliğini de kapatır ve otuz iki Japa ile Pingala aracılığıyla nefes verir. Nefes alırken, nefesi tutarken ve verirken, Ay'dan düşen nektarın (Matrika-varna alfabesinin tüm harflerinden oluşan) yeni bir gök cisminin oluştuğunu dikkate almalıdır. Benzer şekilde Bija “Vang” ile vücudun oluşumu devam ettirilir, Bija “Lang” ile ise tamamlanıp güçlendirilir. Son olarak “Soham” Mantrası ile Sadhaka Jivatma'yı kalbe yönlendirir. Böylece Paramashiva ile birlikteliğinden keyif alan Kundalini, geldiği yoldan dönüş yolculuğuna çıkar. Çakraların her birinden geçerken, oradan emdiği her şey kendisinden çıkar ve Çakradaki çeşitli yerleri alır.

Bu şekilde, Çakralarda olduğu anlatılan her şey, uyanmadan önce işgal ettikleri konumlarda olduğunda, tekrar Muladhara'ya ulaşır.

MANEVİ GÜNLÜK

Sorular	Tarih						
1. Yataktan ne zaman kalktınız?							
2. Kaç saat uyudunuz?							
3. Kaç Mala Japa?							
4. Kirtan'da ne kadar süre kalacak?							
5. Kaç Pranayama?							
6. Asanaları ne kadar sürede gerçekleştirdiniz?							
7. Bir Asana'da ne kadar süre meditasyon yaptınız?							
8. Kaç tane Gita Sloka okudunuz veya cesaret aldınız?	sen						
9. Bilge (Satsanga) eşliğinde ne kadar süre kalınır?							
10. Mouna'yı kaç saat gözlemlediniz?							
11. İlgisiz, özverili hizmet ne kadar sürecek?							
12. Ne kadar sadaka verdiniz?							
13. Kaç tane Mantra yazdınız?							
14. Ne kadar süre fiziksel egzersiz yaptınız?	e?						
15. Kaç tane yalan söylediniz ve kendinizi hangi cezalandırmayla söylediniz?							
16. Kaç kez ve ne kadar süreyle öfkeyle ve hangi kendini cezalandırmayla?	D						
17. İşe yaramaz bir şirkette kaç saat harcadınız?							
18. Brahmachar'da kaç kez başarısız oldunuz?	sen						
19. Dini kitapları ne kadar sürede okuyorsunuz?							
20. Kötü alışkanlıklarınızı kontrol etmekte kaç kez başarısız oldunuz ve kendinizi hangi cezalandırmayla karşıladınız?							
21. Ishta Devata'nıza (Saguna veya Nirguna Dhyana) ne kadar süre konsantre oldunuz?							
22. Kaç gün oruç ve nöbet tuttunuz?							
23. Meditasyonunuzda düzenli miydiniz?							
24. Hangi erdemi geliştiriyorsunuz?							
25. Hangi kötü niteliği ortadan kaldırmaya çalışıyorsunuz?	?						
26. Indriya'nın sizi en çok rahatsız ettiği şey nedir?							
27. Ne zaman yattın?							

MANEVİ GÜNLÜK

Manevi Günlük, zihni doğruluğa ve Tanrı'ya yönlendirmek için bir kırbaçtır. Bu günlüğü düzenli olarak tutarsanız, teselli, gönül rahatlığı elde edecek ve manevi yolda hızlı bir ilerleme kaydedeceksiniz. Günlük bir günlük tutun ve muhteşem sonuçların farkına varın.

Karşı sayfada gösterildiği gibi her ay için günlük Ruhsal Günlüğün bir özetini hazırlayın ve ilerleyip ilerlemediğinizi kontrol edin. Hızlı manevi kazanımlar istiyorsanız, günlüğünüze her şeyi kaydetmeyi asla ihmal etmemelisiniz. Dünyevi doğayı değiştirmek için katı Sadhana'ya ihtiyaç vardır. Bu soruların yanı sıra açıklamalar sütununda aşağıdakilerden de bahsetmelisiniz: -

1. Asanaların adı.
2. Bir çeşit meditasyon.
3. Svadhyaya için hangi kitapları saklıyorsunuz?
4. Özel diyetiniz nedir?
5. Japa Mala'nız var mı?
6. Ayrı bir meditasyon odanız var mı?
7. Meditasyon odasını nasıl tutuyorsunuz?
8. Gita'yı anlamlı mı okuyorsunuz?

Hatalarınızı, kusurlarınızı ve başarısızlıklarınızı dile getirmekten utanmayın. Bu yalnızca sizin ilerlemeniz içindir. Değerli saatlerinizi boşa harcamayın. Bu kadar yılınızı boş dedikodu yaparak harcamış olmanız yeterlidir. Yeter, bu kadar gün boyunca duyularınızı tatmin etmek için çektiğiniz sıkıntılar yeter. "Yarından itibaren düzenli olacağım" demeyin. O “yarın” değersiz, dünyevi düşünen aptallar içindir. Samimi olun ve şu andan itibaren Sadhana yapmaya başlayın. Samimi olmak. Spiritüel Günlüğün bir kopyasını çıkarın ve onu size rehberlik edecek, Sadhana'nızdaki tüm engelleri kaldıracak ve size daha fazla ders verecek olan Gurunuza gönderin.

YOGA-KUNDALİNİ UPANISHAD

GİRİİŞ

Yoga-Kundalini Upanişad, 108 Upanişad arasında seksen altıncıdır. Krishna Yajurveda'nın bir parçasını oluşturur. Hatha ve Lambika Yoga'ların bir açıklamasını ele alıyor. Nitelikli olmayan Brahman'ın anlatımıyla sona eriyor. İkili Olmayan Brahman tüm arayanların arayışıdır.

Küçük Upanişadlar arasında gruplandırılmış olmasına rağmen Yoga-Kundalini Upanişad, Kundalini Yoga üzerine çok önemli bir çalışmadır. Chitta'nın doğasının analiziyle başlıyor. Bir yandan Samskaralar ve Vasanalar, diğer yandan Prana'nın Çitta'nın varoluş nedenlerini oluşturduğunu ileri sürer. Vasanalar kontrol edilirse Prana da otomatik olarak kontrol edilir. Prana kontrol edilirse Vasanalar da otomatik olarak kontrol edilir.

Yoga-Kundalini Upanişad, Prana'nın kontrolü için yöntemler sunar. Yoga öğrencisi Vasana'larla ilgilenmez. Prana'yı kontrol etme teknikleriyle ilgileniyor.

Yoga-Kundalini Upanişad'da Prana'nın kontrolü için verilen üç yöntem şunlardır: Mitahara, Asana ve Shakti-Chalana. Bu üç yöntem birinci bölümde ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Hafif, tatlı ve besleyici yiyecekler Mitahara disiplinini oluşturur. Padmasana ve Vajrasana, Yogik öğrencinin kullandığı iki önemli Asanadır. Shakti-Chalana Kundalini'yi uyandırıyor ve onu başın tepesine gönderiyor.

Kundalini iki yönlü bir uygulamayla uyandırılabilir. Saraswati Chalana ve Prana'nın kısıtlanması iki uygulamadır. Saraswati Nadi'nin uyanışı Saraswati Chalana'dır.

Yoga-Kundalini Upanishad'da anlatıldığı gibi Kundalini'yi uyandırma süreci basittir. Bir kişi nefes verdiğinde Prana 16 haneli olarak çıkar. Nefes alırken sadece 12 haneli olur, dolayısıyla 4 haneli kaybeder. Kişi Prana'yı 16 haneli olarak soluyabilirse Kundalini uyanır. Bu, Padmasana'da oturarak ve Prana'nın sol burun deliğinden akması ve içeriye doğru 4 basamak daha uzatılmasıyla yapılır.

Bu uzatılmış nefes aracılığıyla Yogik öğrenci Saraswati Nadi'yi manipüle etmeli ve Kundalini Shakti'yi tüm gücüyle sağdan sola tekrar tekrar karıştırmalıdır. Bu süreç bir saatin dörtte üçüne kadar uzayabilir. Bütün bunlar Yoga-Kundalini Upanişad'da kısaca ama kapsamlı bir şekilde anlatılmıştır.

Saraswati Nadi'yi sallamanın en önemli sonucu, midede ortaya çıkan çeşitli hastalıkları iyileştirmesi, sistemi temizlemesi ve arındırmasıdır. Sahita Kumbhaka uygulamasının ardından Yogik öğrenci Kevala Kumbhaka'ya inisiye olur. Bu iki tür Kumbhaka, Prana'nın tamamen kısıtlanmasını sağlar.

Suryabheda Kumbhaka, Ujjayi Kumbhaka, Sitali ve Bhastrika, Sahita Kumbhaka'nın dört bölümüdür. Suryabheda Kumbhaka bağırsak solucanlarını ve Vayu'nun neden olduğu dört çeşit kötülüğü yok eder. Ujjayi vücudu arındırır, hastalıkları giderir ve mide ateşini artırır. Aynı zamanda

kafada oluşan ısıyı ve boğazdaki balgamı giderir. Sitali vücudu serinletir. Gulma, hazımsızlık, pliha, verem, safra, ateş, susuzluk ve zehiri yok eder. Sahita Kumbhaka'nın bu formları tüm fizyolojik organizmayı Kundalini Sakti'nin uyarılması ve ikili olmayan Brahman deneyimi için arındırır ve hazırlar.

Bhastrika Kumbhaka, bir dizi sağlıklı fizyolojik değişiklik getirmenin yanı sıra, üç düğümü veya Granthis'i deliyor. Yoga-Kundalini Upanişad daha sonra Yogik öğrenciye üç Bandha'nın uygulamasını reçete etmeye devam eder. Apana'nın (nefes) aşağı doğru eğiliminin anüsün bükücü kasları tarafından yukarıya doğru zorlandığı sürece Mulabandha denir. Bu Bandha sayesinde Apana yükseltilir. Agni veya ateş küresine ulaşır. Sonra Agni'nin alevi Vayu tarafından savrularak uzar. Isıtılmış bir durumda Agni ve Apana, Prana ile birleşir. Bu Agni çok şiddetli.

Bu ateşli Agni aracılığıyla vücutta, yayılan sıcaklığı aracılığıyla Kundalini'yi uyandıran ve canlandıran ateş yükselir. Uyandırılan Kundalini tıslama sesi çıkarır, dikleşir ve Brahmanadi deliğine girer. Yoginler bu Mulabandha'yı her gün uygularlar.

Sarasvati Nadi ve Kundalini Shakti'yi uyandırma amacında diğer iki Bandha, yani Uddiyana Bandha ve Jalandhara Bandha da en önemli rolü oynar.

Yoga-Kundalini Upanishad, Bandha'ların teknikleri hakkında ayrıntılı bilgi verdikten sonra, Yogik öğrencilerin karşılaştığı engellerin sayısını açıklar. Ayrıca bu engelleri aşmanın yöntemlerini de veriyor.

Vücuttaki hastalıkların nedenleri yedidir. 1. Gündüz uyumak. 2. Gece geç saatlerde yapılan nöbetler. 3. Cinsel ilişkinin fazla olması. 4. Kalabalığın ortasında hareket etmek. 5. Sağlıksız gıdanın etkisi. 6. İdrar ve dışkı çıkışının kontrol edilmesi. 7. Prana ile zahmetli zihinsel işlemler.

Yoga öğrencisinin yaptığı hata, hastalıklar kendisine saldırdığında, hastalıkları yanlışlıkla Yoga uygulamasına atfetmesidir. Bu Yoga'daki ilk engeldir.

Yoga öğrencisi Yoga Sadhana'nın etkinliği konusunda şüphe duymaya başlar. Bu ikinci engel. Dikkatsizlik veya kafa karışıklığı hali ise üçüncü engeldir. Kayıtsızlık veya tembellik dördüncü engeldir. Uyku beşinci engel, altıncısı ise duyu nesnelerine bağlanmadır. Yedinci engel, hatalı algılama veya yanılsamadır. Sekizincisi dünya işleriyle ilgilenmektir. Dokuzuncusu inanç eksikliğidir. Yoga uygulamasının önündeki onuncu engel, Yoga gerçeklerini kavramak için gerekli yeteneğin eksikliğidir.

Ciddi manevi adaylar, yakın bir araştırma ve büyük bir müzakere yoluyla tüm bu engellerden kaçınmalıdır. Daha ileride Upanişadlar, Kundalini'nin uyandırılma ve Granthis'i delip geçerek Sahasrara'ya götürülme sürecini ve şeklini anlatır.

Uyanan Kundalini yukarı doğru hareket ettiğinde nektar yağmuru bol miktarda akar. Yogi, kendisini tüm duyusal zevklerden uzak tutan bundan hoşlanır. Yogi kendi tavrını alır

İçsel Gerçeklik, Atman. O, ruhsal deneyimin en yüksek halinden yararlanır. Huzura kavuşur ve kendini yalnızca Atman'a adamıştır.

Kundalini Yoga Sadhana'nın tüm süreci boyunca, Yogi'nin bedeni ruhsal Bilincin çok incelikli bir durumuna ulaşır. Samadhi'ye ulaşan Yogi her şeyi Bilinç olarak deneyimler. Yogi makrokozmos ile mikrokozmosun birliğini fark eder. Kundalini Shakti Sahasrara Kamala'ya veya bin yapraklı nilüfere ulaştığı ve Siva ile birleştiği için Yogi en yüksek Avastha'nın tadını çıkarır. Bu son mutluluktur.

Çakralar hayati güç olarak Shakti'nin merkezleridir. Bunlar canlı bedende Pranavayu tarafından tezahür ettirilen Prana Shakti'nin merkezleridir.

Uyanmış Kundalini aracılığıyla Siva ve Shakti Birliğinin Mutluluğunun tadını çıkarmak için Kundalini Shakti'yi uyandırmayı ve eşlik eden Güçleri veya Siddhis'i kazanmayı arzulayan adaylar, Kundalini Yoga uygulamalıdır. Onlar için bu Yoga-Kundalini Upanişad büyük önem taşıyor. Onları, Khechari Mudra'nın öne çıktığı Kundalini Yoga'nın yöntem ve süreçleri hakkında kapsamlı bir bilgiyle donatır.

Kundalini Yogi hem Bhukti'yi hem de Mukti'yi elde etmeye çalışır. Dünya içinde ve dünya aracılığıyla özgürlüğe ulaşır. Jnana Yoga çileciliğin ve özgürlüğün yoludur. Kundalini Yoga keyif ve özgürleşme yoludur.

Hatha Yogi çelik kadar güçlü, sağlıklı, acılardan uzak ve dolayısıyla uzun ömürlü bir beden arar. Bedenin efendisi olan Yogi, yaşamın ve ölümün efendisidir. Parlayan formu gençliğin canlılığının tadını çıkarıyor. Yaşama isteği olduğu sürece yaşar ve formlar dünyasından keyif alır. Onun ölümü kendi isteğiyle ölümdür (Ichha-Mrityu). Yogi, uzman ve yetenekli bir Gurunun rehberliğine başvurmalıdır.

Yılan Gücü, tüm bedenin ve onun tüm hareketli Pranik güçlerinin statik desteği veya Adhara'sı olan güçtür. Bedende var olan ve bedendeki kutupluluk Yoga tarafından yok edilir ve bu iki kutbun korunmasının sonucu olan bedensel bilincin dengesini bozar.

İnsan bedeninde Yüce Güç olan Enerjinin potansiyel kutbu harekete geçirilir. Shakti, Sahasrara'daki hareketsiz Bilinç olan Siva ile birleşmek için yukarı doğru hareket ettirilir.

Pranayama ve diğer Yogik süreçlerden statik Shakti etkilenir ve dinamik hale gelir. Tamamen dinamik olduğunda, Kundalini Sahasrara'da Şiva ile birleştiğinde bedenin kutuplaşması çöker. İki kutup tek bir kutupta birleşmiştir ve Samadhi denilen bilinç durumu vardır. Kutuplaşma Bilinçte gerçekleşir. Beden aslında başkalarının gözlem nesnesi olarak varlığını sürdürüyor.

Kundalini yükseldiğinde Yogi'nin bedeni akan nektar tarafından korunur. Sahasrara'daki Siva ve Shakti'nin birleşmesinden. Sonsuz Lütfu ve Gücü aracılığıyla Sadhaka'yı Çakra'dan Çakra'ya nazikçe götüren ve onu aydınlatan Kundalini Ana'ya şükürler olsun.

Yüce Brahman ile kimliğinin farkına varmasını sağlar! Yoga-Kundalini Upanishad, doğru Guru'nun aranmasına ve bulunmasına büyük önem verir. Aydınlanmış Guru'ya Tanrı olarak saygı gösterilmesinde ısrar eder. Guru, tam Kendi aydınlanmasına sahip olan kişidir. Aldanmış insanların içindeki cehalet perdesini kaldırır.

Satya Yuga ile karşılaştırıldığında bu Kali Yuga'da aydınlanmış Guruların sayısı daha az olabilir, ancak onlar adaylara yardım etmek için her zaman mevcutturlar. Her zaman uygun Adhikarinleri arıyorlar.

Yoga-Kundalini Upanishad, Yoga uygulamasının önündeki engellerin bir listesini verir. Bazıları Yoga yapmaya başlar ve daha sonra yollarında bazı engellerle karşılaştıklarında daha fazla nasıl ilerleyeceklerini bilemezler. Bunları nasıl önleyeceklerini bilmiyorlar. Manevi yoldaki engeller, tehlikeler, tuzaklar ve tuzaklar çoktur. Sadhakalar yolda birçok hata yapabilir. Zaten yolu yürümüş ve hedefe ulaşmış bir Guru'nun onlara rehberlik etmesi çok gereklidir.

Yoga-Kundalini Upanişad'ın birçok yerinde bulacağınız bir diğer önemli şey Sushumna Nadi'dir. Bu Nadi hakkında tam bilgiye sahip olmalısınız.

Şimdi, Kundalini Yoga'nın doğrudan amacının uyandırılması olan Kundalini hakkında birkaç söz edelim. Kundalini, yılan gücü veya mistik ateş, bedenin merkezi Muladhara Çakra'da hareketsiz duran veya uyuyan ilkel enerji veya Shakti'dir. Kıvrımlı formundan dolayı serpantin veya halka şeklinde güç olarak adlandırılır. Bu, elektrikli, ateşli bir okült güçtür; tüm organik ve inorganik maddelerin altında yatan büyük, saf güçtür.

ÇİTTA VE PRANA'NIN KONTROLÜ

1. Chitta Bilinçaltı zihindir. Bu zihin meselesidir. Hafızanın deposudur. Samskaralar veya eylem izlenimleri buraya yerleştirilmiştir. Antahkarana'nın veya iç enstrümanların dört bölümünden biridir; yani zihin, akıl, Chitta ve Ahankara veya ego.

2. Akıl rüzgardan oluşmuştur. Yani rüzgar gibi gelip geçicidir. Akıl ateşten oluşur. Chitta sudan oluşur. Ego topraktan oluşur.

3. Chitta'nın varlığının iki nedeni vardır; Vasanalar veya ince arzular ve titreşimler. Prana.

4. Biri kontrol edilirse sonuç her ikisinin de kontrol edilmesidir.

MITAHARA, ASANA VE SHAKTI-CHALANA

5. Bu ikisinden, yani Prana ve Vasanalardan, Yoga öğrencisi Prana'yı şu şekilde kontrol etmelidir: ılımlı yiyecek (Mitahara), Asanalar veya Yogik duruşlar ve üçüncüsü Shakti-Chalana tarafından.

6. Ey Gautama! Bu üç disiplinin doğasını açıklayacağım. Büyük bir dikkatle dinleyin.

7. Yogi tatlı ve besleyici yiyecekler almalıdır. Midenin yarısını doldurması lazım yiyecek. Midenin dörtte biri kadar su içmeli. Yoginlerin koruyucusu Lord Siva'nın gönlünü almak için midenin dördüncü çeyreğini doldurmadan bırakmalıdır. Bu diyette ılımlılıktır.

PADMA VE VAJRA ASANALARI

8. Sağ ayağın sol uyluğa, sol ayağın da sağ uyluğa yerleştirilmesi Padmasana'dır. Bu duruş bütün günahların yok edicisidir.

9. Bir topuğunuzu Muladhara'nın altına, diğerini de onun üzerine koyarak gövdeyle birlikte oturun, Boyun ve başın düz bir çizgide olması kararlı duruş veya Vajrasana'dır. Mulakanda, cinsel organ Kanda'nın köküdür.

KUNDALİNİ'NİN KALKINMASI

10. Bilge bir Yogi Kundalini'yi Muladhara'dan Sahasrara'ya veya başın tepesinde bin yapraklı lotus çiçeği. Bu sürece Shakti-Chalana denir.

11. Kundalini, Svadhishthana Çakradan, Manipura Çakradan geçmelidir. göbek deliği, kalpte Anahata Çakra, boğazda Vishuddha Çakra ve kaşların arasında Ajna Çakra veya Trikuti.

12. Shakti-Chalana'nın uygulanması için iki şey gereklidir. Biri Sarasvati Chalana ve diğeri Prana'nın veya nefesin kısıtlanmasıdır.

SARASVATI CHALANA

13. Sarasvati Chalana, Sarasvati Nadi'nin uyanışıdır. Sarasvati Nadi, on dört Nadi arasında göbeğin batısında. Sarasvati'ye Arundhati denir. Kelime anlamı olarak iyi amellerin yapılmasına yardımcı olan şey demektir.

14. Bu Sarasvati Chalana uygulaması ve Prana'nın, Kundalini'nin kısıtlanması yoluyla Spiral olan düzleşir.

15. Kundalini yalnızca Sarasvati'yi uyandırarak uyandırılır.

16. Prana veya nefes kişinin Ida'sından veya sol burun deliğinden geçerken kişi oturmalıdır. Sıkıca Padmasana'ya girin ve 12 haneli Akasa'yı 4 haneli olarak içeriye doğru uzatın. Nefes verirken Prana 16 haneyi dışarı çıkarır ve nefes alırken sadece 12 haneyi girer, dolayısıyla 4 haneyi kaybeder. Ancak 16 hane nefes alınırsa o zaman Kundalini uyarılır.

17. Bilge Yogi bu uzatılmış nefes aracılığıyla Sarasvati Nadi'yi getirmelidir ve Her iki taraftaki bir elin işaret parmağı ve başparmakları yardımıyla göbeğe yakın kaburga kemiklerini sıkıca bir arada tutarak, Kundalini'yi tüm gücüyle sağdan sola tekrar tekrar karıştırmalıdır. Bu karıştırma 48 dakikalık bir süreye yayılabilir.

18. Kundalini Sushumna'ya girişini bulduğunda biraz çekilmelidir. Bu Kundalini'nin Sushumna'nın ağzına girmesini sağlayan araç.

19. Kundalini ile birlikte Prana da kendiliğinden Sushumna'ya girer.

20. Yoga öğrencisi aynı zamanda boynuna baskı yaparak göbek deliğini genişletmelidir. Bundan sonra tarafından Sarasvati'yi sallayarak Prana göğse doğru gönderilir. Boynun kasılmasıyla Prana göğüsten yukarıya doğru çıkar.

21. Sarasvati'nin rahminde ses var. Her gün titreşime atılmalı veya çalkalanmalıdır.

22. Sadece Sarasvati'yi sallayarak kişi su toplama veya Jalodara, Gulma'dan (bir boğaz hastalığı) iyileşir. mide), Pliha (bir dalak hastalığı) ve karın içinde gelişen diğer tüm hastalıklardır.

PRANAYAMA ÇEŞİTLERİ

23. Şimdi size kısaca Pranayama'yı anlatacağım. Prana vücutta hareket eden Vayu'dur. Prana'nın içeride tutulması Kumbhaka olarak bilinir.

24. Kumbhaka iki çeşittir; Sahita ve Kevala.

25. Yoga öğrencisi Kevala'yı alana kadar Sahita uygulamalıdır.

26. Dört bölüm veya Bheda vardır. Bu bölümler şunlardır: Surya, Ujjayi, Sitali ve Bhastrika. Sahita Kumbhaka bu dördüyle ilişkilendirilen Kumbhaka'dır.

SURYABHEDA KUMBHAKA

27. Temiz, güzel, çakıl, diken vb. olmayan bir yer seçin.
soğuktan, ateşten ve sudan arınmış bir yay uzunluğu. Buraya ne çok yüksek ne de çok alçak olan saf ve hoş bir koltuğa oturun. Bunun üzerine Padmasana'ya oturun. Şimdi Sarasvati'yi sallayın veya titreşime atın. Dışarıdan, rahat olduğu sürece nefesi yavaşça sağ burun deliğinden alın ve sol burun deliğinden verin. Nefesinizi yukarıya doğru zorlayarak kafatasını arındırdıktan sonra nefes verin. Bu, Vayu'nun neden olduğu dört tür kötülüğü yok eder. Ayrıca bağırsak kurtlarını da yok eder. Bunun sık sık tekrarlanması gerekir. Buna Suryabheda denir.

UJJAYI KUMBHAKA

28. Ağzınızı kapatın. Nefesi her iki burun deliğinden yavaşça çekin. Onu içinde sakla kalp ile boyun arasındaki boşluk. Daha sonra sol burun deliğinden nefes verin.

29. Bu hem kafada oluşan ısıyı hem de boğazdaki balgamı ortadan kaldırır. Kaldırır tüm hastalıklar. Vücudu arındırır ve mide ateşini arttırır. Nadi'lerde, Jalodara'da veya karnındaki su olan dropsy'de ve Dhatus'ta ortaya çıkan tüm kötülükleri ortadan kaldırır. Bu Kumbhaka'nın adı Ujjayi'dir. Yürürken veya ayakta dururken bile uygulanabilir.

SITALI KUMBHAKA

30. Tıslamayla nefesi dilden çekin, böylece*S*sen*A*N.R daha önce olduğu gibi alıkoyun.
Daha sonra her iki burun deliğinden yavaşça nefes verin. Buna Sitali Kumbhaka denir.

31. Sitali Kumbhaka vücudu serinletir. Gulma'yı veya kronik hazımsızlık olan Pliha'yı (bir dalak hastalığı), tüketim, safra, ateş, susuzluk ve zehir.

32. Padmasana'da göbek ve boynunuz dik bir şekilde oturun. Ağzınızı kapatın ve nefesinizi verin burun delikleri. Daha sonra boynunuza kadar biraz nefes alın, böylece nefes boyun ile kafatası arasındaki boşluğu gürültüyle dolduracaktır. Daha sonra aynı şekilde nefes verin ve sık sık nefes alın. Bir demircinin körüğünün içerisi havayla doldurulup sonra dışarı bırakılması gibi, siz de gövdenin içindeki havayı hareket ettirmelisiniz. Yorulduğunuzda sağ burun deliğinden nefes alın. Eğer karın Vayu ile doluysa, işaret parmağı hariç tüm parmaklarınızla burun deliklerine iyice bastırın. Kumbhaka yapın ve sol burun deliğinden nefes verin.

33. Bu, boğazdaki iltihabı giderir. Sindirim mide ateşini artırır
içinde. Kişinin Kundalini'yi tanımasını sağlar. Saflık üretir, günahları ortadan kaldırır, zevk ve mutluluk verir ve Brahmanadi veya Sushumna'nın ağzındaki kapının sürgüsü veya engeli olan balgamı yok eder.

34. Aynı zamanda üç Granthis'i veya üç farklı şekilde farklılaşan düğümleri de deler. Doğa veya Gunas. Üç Granthis veya düğüm Vishnu Granthi, Brahma Granthi ve Rudra Granthi'dir. Bu Kumbhaka'ya Bhastrika denir. Bu özellikle Hatha Yogik öğrenciler tarafından uygulanmalıdır.

ÜÇ BANDA

35. Yoga öğrencisi şimdi üç Bandha'yı uygulamalıdır. Üç Bandha şunlardır:
Mula Bandha, Uddiyana Bandha ve Jalandhara Bandha.

36.*Mula Bandha*: Aşağıya doğru eğilim gösteren Apana (nefes) yukarıya doğru zorlanır.
anüsün sfinkter kasları. Mula Bandha bu sürecin adıdır.

37. Apana yükseltilip Agni (ateş) küresine ulaştığında Agni'nin alevi
Vayu tarafından havaya uçurularak uzar.

38. Sonra kızgın bir halde Agni ve Apana Prana ile birleşir. Bu Agni çok
ateşli. Bu sayede vücutta uyuyan Kundalini'yi sıcaklığıyla uyandıran ateş yükselir.

39. Sonra bu Kundalini tıslama sesi çıkarır. Bir yılanla dövülen bir yılan gibi dikleşir
sopayla Brahmanadi ya da Sushumna deliğine girer. Bu nedenle Yoginler günlük olarak Mulabandha'yı sık sık uygulamalıdır.

40. *Uddiyana Bandh*: *A*Kumbhaka'nın sonunda ve sona erme başlangıcında, Uddiyana Bandha gerçekleştirilmelidir. Beca*P* biz*ra*e*na Uddiyate*, ya da*prana*yukarı gider Bu Bandha'daki Sushumna, Yoginler ona Uddiyana diyor.

41. Vajrasana'da oturun. İki elinizle iki ayak parmağınızı sıkıca tutun. Daha sonra Kanda'ya basın ve iki ayak bileğine yakın yerlerde. Daha sonra batı tarafında bulunan Tana'yı veya ipliği veya Nadi'yi önce Udara'ya veya göbeğin üstündeki karnın üst kısmına, sonra kalbe ve sonra boyna doğru yavaş yavaş yükseltin. Prana Sandhi'ye veya göbeğin birleşim noktasına ulaştığında, yavaş yavaş göbekteki yabancı maddeleri ve hastalıkları ortadan kaldırır. Bu nedenle bunun sıklıkla uygulanması gerekmektedir.

42. *Jalandhara Bandh*: *A*Bu Puraka'nın sonunda (inhalasyondan sonra) uygulanmalıdır. Bu boynun kasılması şeklindedir ve Vayu'nun (yukarı doğru) geçişine engel teşkil eder.

43. Prana, batı Tana'da ortada Brahmanadi'den geçiyor. Çene memeye değecek şekilde aşağıya doğru eğilerek hemen kasılır. Daha önce bahsedildiği gibi duruş sergileyen Yogi, Sarasvati'yi harekete geçirmeli ve Prana'yı kontrol etmelidir.

KUMBHAKA KAÇ DEFA UYGULANMALIDIR

44. İlk gün Kumbhaka dört kez uygulanmalıdır.

45. İkinci gün on defa, sonra da beş defa ayrı ayrı kılınmalıdır.

46. Üçüncü gün yirmi defa yeterli olacaktır. Daha sonra Kumbhaka olmalı Üç Bandha ile ve her gün beş defa artırılarak pratik yapıldı.

YOGA UYGULAMASININ ÖNÜNDEKİ ENGELLER VE NASIL YAPILIR

ONLARIN ÜSTESİNDEN GEÇİN

47. Yedisi vücuttaki hastalıkların nedenleridir. Gündüz uyumak ilk ikincisi gece geç saatlerde nöbet tutmak, üçüncüsü aşırı cinsel ilişki, dördüncüsü kalabalık içinde hareket etmek. Beşinci neden ise sağlıksız gıdanın etkisidir. Altıncısı idrar ve dışkı çıkışının kontrol edilmesidir. Yedinci, Prana ile yapılan zahmetli zihinsel işlemdir.

48. Bu tür hastalıklara yakalandığında onlardan korkan Yogi şöyle der: "Hastalıklarım Yoga uygulamalarımdan doğdum." Daha sonra bu uygulamaya son verecek. Bu Yoganın önündeki ilk engeldir.

49. Yoganın önündeki ikinci engel, Yoga uygulamasının etkililiğine ilişkin şüphedir.

50. Üçüncü engel ise dikkatsizlik veya kafa karışıklığıdır.

51. Dördüncüsü ilgisizlik veya tembelliktir.

52. Uyku, Yoga uygulamasının önündeki beşinci engeldir.

53. Altıncısı duyu nesnelerinden ayrılmamaktır; yedincisi hatalı algı veya yanılsama.

54. Sekizincisi şehvetli nesneler veya dünya işleriyle ilgilenmektir. Dokuzuncusu inanç eksikliğidir. Onuncu, Yoga'nın gerçeklerini anlama yeteneğinin olmamasıdır.

KUNDALİNİ'NİN KALKINMASI

55. Zeki Yoga uygulayıcısı, yakın araştırma ve büyük bir dikkatle hareket etmelidir. Düşünerek bu on engelden kaçının.

56. Pranayama uygulaması, gerçeğe sıkı sıkıya bağlı bir zihinle gerçekleştirilmelidir. günlük. Sonra zihin Sushumna'da dinlenmeye çekilir. Bu nedenle Prana asla hareket etmez.

57. Zihnin safsızlıkları bu şekilde uzaklaştırıldığında ve Prana zihinde emildiğinde Sushumna, kişi gerçek bir Yogin olur.

58. Sushumna Nadi'yi tıkayan birikmiş kirlilik tamamen ortadan kaldırıldığında ve hayati havanın Sushumna'dan geçişi Kevala Kumbhaka'nın uygulanmasıyla gerçekleştirilir, Yogin, anüsün kasılmasıyla (Mula Bandha) aşağıya doğru ilerleyen Apana'nın zorla yukarı doğru yükselmesine neden olur.

59. Böylece yükselen Apana, Agni ile karışır. Sonra hızla Prana'nın tahtına çıkarlar. Daha sonra Prana ve Apana birbirleriyle birleşerek kıvrılmış ve uykuda olan Kundalini'ye giderler.

60. Agni tarafından ısıtılan ve Vayu tarafından harekete geçirilen Kundalini, bedenini evrenin iç kısmına doğru uzatır. Sushumna'nın ağzı.

KUNDALİNİ DELDİĞİNDE SAHASRARA'YA ULAŞIR ÜÇ Düğümün İçinden

61. Kundalini Rajas'tan oluşan Brahmagranthi'yi delip geçer. Bir anda yanıp sönüyor Sushumna'nın ağzına düşen yıldırım gibi.

62. Sonra Kundalini Vishnugranthi aracılığıyla hemen kalbe yükselir. Sonra yukarı çıkıyor Rudragranthi'den geçerek kaşların ortasına kadar.

63. Kundalini burayı delerek ayın Mandala'sına (küresine) çıkar. BT On altı yapraklı Anahata Çakra'da ayın ürettiği nemi kurutur.

64. Prana'nın hızı sayesinde kan çalkalandığında, onunla temastan dolayı safra haline gelir. güneşle. Daha sonra ayın küresine gider. Burada saf balgamın doğası ortaya çıkıyor.

65. Çok soğuk olan kan oraya akarken nasıl ısınır?

66. Aynı zamanda ayın yoğun beyaz formu da hızla ısındığından. Telaşlı
Kundalini yukarı doğru hareket eder ve nektar yağmuru daha bol miktarda akar.

67. Bunu yutmanın bir sonucu olarak Yogin'in Çitta'sı her türlü şehvetten uzak tutulur.
zevkler. Yogin yalnızca nektar adı verilen kurban sunusunu paylaşan Atma'ya emilir. Kendi
Benliğindeki duruşunu alır.

68. Bu en yüksek durumun tadını çıkarır. Atman'a bağlanır ve huzura kavuşur.

PRANA VE DİĞERLERİNİN ÇÖZÜLMESİ

69. Kundalini daha sonra Sahasrara'nın koltuğuna gider. Sekiz biçiminden vazgeçer
Prakriti: toprak, su, ateş, hava, eter, akıl, akıl ve egoizm.

70. Gözü, zihni, Prana'yı ve diğerlerini kucakladıktan sonra Kundalini
Şiva'ya gider ve Şiva'ya da sarılır, kendisini Sahasrara'da eritir.

71. Böylece Racas-Sukla veya yükselen meni sıvısı Marut'la birlikte Şiva'ya gider veya
Vayu. Her zaman üretilen Prana ve Apana eşit hale gelir.

72. Prana, büyük ve küçük, tarif edilebilir veya tarif edilemez her şeyde, altın içindeki ateş gibi akar.
nefes de kendi kendine erir.

73. Aynı nitelikte birlikte doğan Prana ve Apana da kendilerini içinde çözerler.
Sahasrara'da Şiva'nın varlığı. Dengelenmiş bir duruma ulaştıktan sonra artık yukarı veya aşağı
gitmezler.

74. Daha sonra Yogi, Prana'nın zayıflatılmış elementler şeklinde dışarıya yayılmasıyla gelişir.
ya da sadece onu hatırlamak, zihnin zayıf izlenimler biçimine indirgenmesi ve konuşmanın
yalnızca hatırlama biçiminde kalması.

75. Tüm hayati havalar, potadaki altın gibi doğrudan vücuduna yayıldı.
ateşe verildi.

HERŞEYİ BİLİNÇ OLARAK YAŞAMAK
samadhi

76. Yogi'nin bedeni saf Brahman'ın çok süptil durumuna ulaşır. Vücuda neden olarak
Paramatman veya yüce İlahiyat formunda süptil bir halde emilecek elementlerden oluşan
Yogi'nin bedeni, saf olmayan bedensel halinden vazgeçer.

77. Her şeyin altında yatan ve varoluş halinden salıverilen Gerçek yalnızca budur.
duyarlı değildir ve yabancı maddelerden yoksundur.

78. Mutlak Bilincin doğasından olan tek şey,
Bütün varlıkların "Ben" sıfatının karakteri, Brahman, onun en ince biçimi. Her şeyin altında yatan Hakikat tek başına O'dur.

79. Brahman'ın nitelikli olduğu fikrinden kurtuluş,
Brahman'ın (yok edilmesi gereken) dışında herhangi bir şeyin varlığı veya yokluğu ve geriye kalan buna benzer deneyimler varsa, Yogi orada Brahman olarak bilmelidir. Atman'ın formunun bu tür bir bilgisinin çizilmesiyle eş zamanlı olarak, onun tarafından özgürlüğe ulaşılır.

80. Durum böyle olmadığında, yalnızca her türlü saçma ve imkânsız kavramlar ortaya çıkar.
vesvesenin getirdiği ip-yılan ve bunun gibi saçma kavramlar ortaya çıkıyor. Erkeklerin ve kadınların inci istiridyesinin kabuğundaki gümüş fikrine benzer saçma fikirler ortaya çıkıyor.

81. Yogi, Visvatman'ın ve Turiya'ya kadar olan diğerlerinin birliğini idrak etmelidir. O Mikrokozmosun Virat Atman ve diğerleriyle, Turiya'ya kadar, makrokozmosun, ayrıca Linga'nın Sutratman'la, Benliğin tezahür etmemiş hali ile, kişinin Benliğinde tezahür eden Atman'ın Bilincin Atman'ı ile birliğini fark etmesi gerekir. .

SAMADHI YOGA

82. Kundalini Sakti, Lotus'taki bir iplik gibidir. Göz kamaştırıcı. Onunla ısırıyor
ağız, vücudunun üst ucu, Lotus'un, Mulakanda'nın veya Muladhara'nın kökünde.

83. Sushumna'daki Brahmanadi deliğiyle temas halindedir ve kuyruğunu kuyruğuyla tutar.
ağız.

84. Padmasana'da oturan bir kişi eğer kendini kasılmalarına alıştırmışsa
anüs (Mula Bandha), Vayu'yu Kumbhaka'ya yönelik zihinle yukarı doğru hareket ettirir, Agni, Vayu'nun üflemesi nedeniyle alevler içinde Svadhishthana'ya gelir.

85. Vayu ve Agni'nin üflenmesiyle Kundalini Brahmagranthi'yi deler ve açar. o zaman Vishnugranthi'yi deler ve açar.

86. Sonra Kundalini Rudragranthi'yi deler. Bundan sonra altı nilüferin tamamını deliyor veya pleksus. Sonra Kundalini Sakti, bin yapraklı nilüfer Sahasradala Kamala'daki Siva ile mutludur. Bu, en yüksek Avastha veya durum olarak bilinmelidir. Nihai mutluluğu veren tek şey budur. Böylece ilk bölüm sona eriyor.

KHECHARI VIDYA

1. Şimdi Khechari denilen bilimin bir açıklaması.

2. Bu ilmi hakkıyla bilen kimse, bu dünyada ihtiyarlıktan ve ölümden kurtulur.

3. Bu ilmi bilen Ey Bilge, ölüm, hastalık ve yaşlılık acılarına maruz kalan
yaşı, zihnini sağlamlaştırmalı ve Khechari'yi uygulamalıdır.

4. Kitaplardan, kitaplardan Khechari hakkında bilgi sahibi olan kişi
Aynı anlama gelen ve pratiğiyle bu bilime hakim olan kişi, bu dünyada yaşlılığın, ölümün ve hastalığın yok edicisi olur.

5. Böyle bir ustaya sığınmak için yaklaşılmalıdır. Her açıdan bakmak lazım
Gurusu olarak onun üzerine.

6. Khechari bilimine kolay ulaşılamıyor. Uygulaması kolay elde edilemiyor. Onun pratik ve Melana aynı anda gerçekleştirilmez. Kelimenin tam anlamıyla Melana katılıyor.

7. Khechari'nin bu biliminin anahtarı derin bir sır olarak saklanmaktadır. Sırrı ortaya çıkıyor ustalar yalnızca başlangıçta.

8. Sadece antrenmana odaklanan Melana'yı anlayamıyorlar. Ey Brahman, sadece bazıları anlıyor birkaç doğumdan sonra pratik yapın. Ancak yüz doğumdan sonra bile Melana elde edilemiyor.

9. Birkaç doğum boyunca bu uygulamaya maruz kalmanın bir sonucu olarak, bazı Yogiler Melana'yı alırlar. gelecekteki bir doğumda.

10. Yogi, bu Melana'yı aldığında birçok kitapta bahsedilen Siddhi'ye ulaşır.
Guru'nun ağzı.

11. Her türlü yeniden doğuştan arınmış Şiva durumuna, uygulayıcı bunu elde ettiğinde ulaşılır.
Melana'nın kitaplarda sunulan önemi kavramasından.

12. Bu nedenle bu bilimde ustalaşmak çok zordur. Zühd bu ilmi elde edinceye kadar yeryüzünde dolaşmalıdır.

13. Zühdün elinde fiziksel güçler veya Siddhis bulunur, bunu elde ettiği anda bilim.

14. Bu nedenle bu Melana'yı veren herhangi bir kişi Achyuta veya Vishnu olarak değerlendirilmelidir.
O da bu bilimi veren Achyuta olarak kabul edilmelidir. Uygulamayı öğreten Şiva sayılmalıdır.

15. Bilimi benden aldınız. Bunu başkalarına açıklamamalısın. Bilen biri
bu bilimi var gücüyle uygulamalıdır. Onu hak edenler dışında kimseye vermemelidir.

16. İlahi Yogayı öğretebilen kişi Gurudur. Yaşadığı yere bir
gitmelisin. O halde ondan Khechari ilmini öğrenin.

17. Ondan iyi eğitim almış biri, öncelikle bunu dikkatli bir şekilde uygulamalıdır. Bir kişi daha sonra elde edecek
Khechari'nin Siddhi'si bu bilim aracılığıyla.

18. Kişi, Khechari Shakti'ye katılarak Khecharas'ın veya Devaların Efendisi olur (yani, Kundalini Shakti) bu Khechari bilimi aracılığıyla. Her zaman onların arasında yaşıyor.

KHECHARI MANTRA

19. Khechari Bija'yı veya tohum mektubunu içerir. Khechari Bija'dan Agni olarak bahsediliyor suyla çevrelenmiştir. Burası Devaların ya da Khecharaların meskenidir. Siddhi'nin ustalığı bu Yoga ile elde edilir.

20. Somamsa'nın dokuzuncu harfi veya Bija'sı veya Ay yüzü, şu şekilde telaffuz edilmelidir: Ters sipariş. O halde onu en üstün, başlangıcını da beşinci olarak kabul edin. Bunun ayın çeşitli Bhinna'larının (veya bölümlerinin) Kuta'sı (boynuzları) olduğu söylenir.

21. Bir Gurunun inisiyasyonu yoluyla, bu, tüm Yogaların başarılmasına yönelir, öğrenilmelidir.

22. Bunu her gün on iki kez okuyan kişi, Maya'nın ya da bedeninde doğan ve tüm kötü eylemlerin kaynağı olan yanılsamadır.

23. Bu beş lakh'ı büyük bir dikkatle okuyan kişiye, Khechari kendini gösterecek. Onun için tüm engeller ortadan kalkar. Devalar memnun. Şüphesiz saçlardaki beyazlıkların ve kırışıklıkların yok edilmesi Valipalita gerçekleşecektir.

24. Büyük ilmi edinmiş olan kimse, onu sürekli uygulamalıdır. Aksi takdirde, Khechari'nin yoluna hiçbir Siddhi çıkmasın.

25. Eğer bu uygulamada kişi bu nektar benzeri bilimi elde edemiyorsa, bunu Melana'nın başlangıcını okuyun ve her zaman onu okuyun. Aksi takdirde, onsuz olan asla Siddhi'yi elde edemez.

26. Kişi bu bilimi öğrenir öğrenmez onu uygulamalıdır. İşte o zaman yakında biri olacak Siddhi'yi al.

27. Yedi heceli HRIM, BHAM, SAM, PAM, PHAM, SAM ve KSHAM, Khechari Mantrası.

FRENUM LINUI'NİN KESİLMESİ

28. Atman'ı bilen biri, dilini damağının kökünden çıkardıktan sonra, Gurusunun tavsiyesi doğrultusunda yedi gün boyunca dildeki yabancı maddeleri temizleyin.

29. Bitkinin yaprağına benzeyen keskin, yağlanmış ve temizlenmiş bir bıçak almalıdır. Snuhi, süt çiti bitkisi ve bir saç kadar kesilmesi gereken frenum lingui. Saindhava'yı veya kaya tuzunu ve Pathya'yı veya deniz tuzunu toz haline getirmeli ve o yere uygulamalıdır.

30. Yedinci gün yine bir kıl kadar kesilmelidir. Böylece büyük bir titizlikle altı ay boyunca her zaman devam etmelidir.

31. Damarlarla sabitlenen dil kökü altı ay içinde kaybolur. Daha sonra Yogi
Zamanında yapılan eylemin dilin ucunu, Vag-Ishvari'nin meskenini veya konuşmaya başkanlık eden tanrıyı bezle çevrelemesi gerektiğini ve onu yukarı çekmesi gerektiğini bilir.

DİL BRAHMARANDRA'YA ULAŞIR

32. Ey Bilge, yine altı ay boyunca her gün çekerek, ortalarına kadar gelir.
kaşlar ve kulakların açıklığına kadar eğik olarak. Kademeli uygulamayla çene köküne kadar gider.

33. Sonra üç senede saçın ucuna kadar kolaylıkla gider. Yukarı çıkıyor
eğik olarak Sakha'ya (kafatasının bir kısmı) ve aşağıya doğru boğaz kuyusuna doğru.

34. Üç yıl sonra Brahmarandhra'yı işgal edecek. Şüphesiz iş burada bitiyor.
Çapraz olarak başın tepesine ve aşağıya da boğaz boşluğuna doğru gider. Yavaş yavaş kafadaki büyük adamantin kapıyı açar.

35. Kişi altı Anga'yı veya Khechari Bija Mantra'nın bir kısmını telaffuz ederek icra etmelidir.
altı farklı tonlamayla. Tüm Sidhilere ulaşmak için kişi bunu yapmalıdır.

36. Karanyasa veya Mantraların telaffuzunda parmakların ve ellerin hareketleri, kademeli olarak yapılmalıdır. Karanyasa asla tek seferde yapılmamalıdır çünkü hepsini birden yapanın bedeni kısa sürede çürür. Ey Bilgelerin en iyisi, yavaş yavaş uygulanmalıdır.

37. Dil dış yoldan Brahmarandhra'ya gittiğinde kişi,
Brahma'nın cıvatasını hareket ettirdikten sonra dil. Brahma'nın cıvatası Devalar tarafından yönetilemez.

38. Bunu üç yıl boyunca parmak ucuyla yapan Yogi,
dil içeriye girer. Brahmadvara'ya veya deliğe girer. Brahmadvara'ya girildiğinde, kişi Mathana'yı veya çalkalamayı iyi uygulamalıdır.

39. Mathana olmadan bile bazı bilge Yogiler Siddhi'ye ulaşır. O da bunu olmadan başarıyor
Khechari Mantra'da usta olan Mathana. Japa ve Mathana yaparak meyvelerini kısa sürede toplayabilirsiniz.

40. Yogi, altından yapılmış bir tel bağlayarak nefesini kalbine tutmalıdır.
süte batırılmış bir iplik yardımıyla gümüş veya demiri burun deliklerine bağlayın. Uygun bir duruşta oturarak, gözleri kaşlarının arasında yoğunlaşarak Mathana'yı yavaşça uygulamalıdır.

41. Mathana Durumu, altı ay içinde çocuklarda uyku gibi doğal hale gelir. O değil
Mathana'nın her zaman yapılması tavsiye edilir. Her ay yalnızca bir kez yapılmalıdır.

URDHVAKUNDALİNİ YOGA

42. Bir Yogi dilini yolda döndürmemelidir. Bu uygulamanın on iki yılı,
Siddhi'yi mutlaka Yogi'ye verin. Daha sonra Yogi, bedenindeki tüm evrenin Atman'dan farklı olmadığını algılar.

43. Ey Kralların Şefi, Urdhva Kundalini'nin veya daha yüksek Kundalini'nin bu yolu fetheder makrokozmos. İkinci bölüm burada bitiyor.

MELANA MANTRA

1.*Melanamantra*:—Hrim, Bham, Sam, Sham, Pham, Sam ve Ksham.

2. Lotus doğumlu Brahma şunları söyledi: Yeni ay arasında, ayın iki haftasının ilk günü ve Dolunay, Ey Shankara, Mantra'nın işareti olarak bahsedilen? Ayın on iki haftasının ilk günü ile yeni ay ve dolunay günlerinde sağlamlaştırılmalıdır. Başka yolu ve zamanı yoktur.

DUYU-NESNELERİ, MANAS VE BANDHANA

3. Tutku yoluyla kişi bir nesnenin özlemini çeker. Nesnelere olan tutkuya aşıktır. Bu ikisi gitmeli. Niranjana veya Paslanmaz aranmalıdır. Kişinin kendisi için hayırlı olduğunu düşündüğü her şeyden vazgeçmelidir.

4. Yogin, Manas'ı Shakti'nin ortasında ve Shakti'yi de Shakti'nin ortasında tutmalıdır. Manas. Manas'a Manas aracılığıyla bakmalıdır. İşte o zaman en yüksek aşamayı bile terk eder.

5. Manas tek başına Bindu'dur. Yaratılışın ve korunmanın sebebidir.

6. Sütten elde edilen lor gibi Bindu da yalnızca Manas aracılığıyla üretilir. Organı Manas Bandhana'nın ortasında bulunan şey değil. Bandhana, Shakti'nin Güneş ile Ay arasında olduğu yerdedir.

SUKHA-MANDALA'YA GİRİŞ

7. Yogi Bindu'nun koltuğunda durmalı ve burun deliklerini kapatmalıdır. Sushumna ve onun Bheda'sı ya da Vayu'nun delip geçmesini sağlamak.

8. Vayu'yu öğrendikten sonra yukarıda bahsedilen Bindu ve Sattva-Prakriti'nin yanı sıra Altı Çakra, kişi mutluluk alanına, Sahasrara'ya veya Sukha-Mandala'ya girmelidir.

ALTI ÇAKRA

9. Altı çakra vardır. Muladhara anüste. Svadhishthana genital organın yakınındadır. Manipuraka göbek deliğindedir. Anahata kalptedir.

10. Vishuddhi Çakra boynun kökündedir. Altıncı Çakra, Ajna başın içindedir (iki kaş arası).

11. Kişi bu altı Mandala veya küre hakkında bilgi edindikten sonra şuraya girmelidir: Sukhamandala, Vayu'yu hazırlayıp yukarıya gönderiyor.

12. Bu şekilde evrenin kontrolünü uygulayan makrokozmos Brahmanda ile bir olur.
Vayu. Vayu, Bindu, Chitta ve Chakra'ya onun tarafından hakim olunmalıdır.

ABHYASA VE BRAHMA JNANA

13. Yogiler yalnızca Samadhi aracılığıyla eşitlik nektarına ulaşırlar.

14. Yoga yapılmadan, gizli ateş gibi bilgelik lambası da doğmaz.
kurbanlık odun çalkalanmadan görünmez.

15. Gemideki yangın dışarıya ışık tutmaz. Fakat kap kırıldığı zaman ışığı
olmadan görünür.

16. İnsanın bedenine kap denir. "O"nun yeri içteki ışık veya ateştir. Ne zaman,
Bir Guru'nun sözleriyle beden kırılır, Brahmajnana'nın ışığı göz alıcı hale gelir.

17. Kişi, Guru'nun dümenci olduğu süptil bedeni ve Samsara okyanusunu geçer.
ve Abhyasa'nın yakınlıkları aracılığıyla.

VAK'IN DÖRT TÜRÜ

18. Para'da filizlenen Vak (konuşma gücü), Pasyanti'de iki yaprak verir, tomurcuklar çıkar
Madhyama'da ve Vaikhari'de çiçek açar - daha önce anlatılan Vak, sesin emilme aşamasına
ulaşır, yukarıdaki sırayı tersine çevirir, yani Vaikhari'den başlayarak vb.

19. Para, Pasyanti, Madhyama ve Vaikhari Vak'ın dört türüdür. Para en yüksek olanıdır
sesler. Vaikhari seslerin en alçak olanıdır.

20. Vak, evrimde en yüksek seslerden en alçak seslere doğru başlar.

21. Evrimde Para'da veya en yüksek incelikte birleşmek için ters bir sıra gerekir.
ses.

22. Her kim o Vak'ın büyük Rabbi olan, farklılaşmamış olanın,
O Vak'ın Aydınlatıcısı Zât'tır; böyle düşünen bir kimse, yüksek veya alçak, iyi veya kötü
sözlerden asla etkilenmez.

PARAMATMAN'DA EMİLİM

23. İlgili Upadhi'lerin veya araçların emilmesi yoluyla bunların hepsi sırayla
Pratyagatma'da emilir - bilincin üç yönü, insandaki Visva, Taijasa ve Prajna, evrendeki üçü, Virat,
Hiranyagarbha ve Ishvara, evrenin yumurtası, insanın yumurtası ve yedi dünya.

24. Jnana'nın ateşiyle ısıtılan yumurta, Karana'sı veya nedeni ile birlikte emilir.
Paramatman veya evrensel Benlik. Parabrahman ile bir olur.

25. O halde ne sabitlik ne derinlik, ne ışık ne karanlık, ne tarif edilebilir ne de ayırt edilebilir. Geriye yalnızca Varlık veya Sat olan kalır.

İNSANIN ESAS DOĞASI

26. Tıpkı kaptaki ışık gibi, Atman da bedenin içindedir; kişi böyle düşünmelidir.

27. Atman başparmak büyüklüğündedir. Dumansız bir ışıktır. Biçimsizdir. BT vücudun içinde parlıyor. Farklılaştırılamaz ve ölümsüzdür.

28. Bilincin ilk üç yönü, maddenin, sübtil ve Karana bedenlerine atıfta bulunur. Adam. Bilincin ikinci üç yönü evrenin üç bedenine atıfta bulunur.

29. Evrenin bir yumurta olarak var olması ve görünmesi gibi, insan da kendi oluşumunda bir yumurtadır ve bir yumurta gibi görünmektedir. Yumurta.

30. Uyanıklık, rüya görme ve rüyasız uyku halleri sırasında Vijnana Atma
Bu bedende yaşayanlar Maya tarafından kandırılıyor.

31. Ancak pek çok doğumdan sonra, iyi Karmanın etkisiyle kendi özüne ulaşmak ister. temel durum.

32. Soruşturma başlar. Ben kimim? Bu sıradan varoluş lekesi bana nasıl geldi? İçinde rüyasız uyku hem uyanıkken hem de rüya görürken işlerle meşgul olan bana ne olur?

33. Chidabhasa bilgeliğin olmayışının sonucudur. Bilge düşünceler tarafından yakılır, hatta pamuk balyası ateşle ve aynı zamanda onun üstün aydınlığıyla yakılır.

34. Dış cismin yanması kesinlikle yanma değildir.

35. Pratyagatma Dahara'dadır (Akasa veya kalbin eterinde). O zaman elde edilir dünyevi bilgelik yok edilir, Vijnana ve her yere yayılır ve bir anda iki kılıfı, Vijnanamaya ve Manomaya'yı yakar. O halde her zaman içinizde parlayan O'nun Kendisidir. Bir kabın içindeki ışık gibi parlar.

36. Uykuya ve ölüme kadar bu şekilde düşünen Muni, bir kişi olarak bilinmelidir. Jivanmukta.

VİDEHA MUKTI

37. Yapılması gerekeni yaptı. Bu nedenle şanslı bir insandır.

38. Böyle bir kişi, Jivanmukti durumundan bile vazgeçerek Videhamukti'ye ulaşır.

39. Bedenin etkisi geçer geçmez, bedensiz bir halde özgürleşmeyi elde eder,
Videhamukti. Devlet sanki havada hareket ediyormuş gibi kazanıyor.

İKİLİ OLMAYAN BRAHMAN

40. Bundan sonra geriye yalnızca bu kalır. İşte sessiz olan, dokunmayan, biçimsiz olan ve ölümsüz.

41. Bu Rasa veya Öz'dür. Sonsuzdur ve kokusuzdur. O, büyüklerden daha büyüktür; BT ne başı ne de sonu vardır. Kalıcıdır, paslanmazdır ve çürümezdir. Yoga-Kundalini Upanişad böylece sona erer.

KUNDALINI YOGA

Özgürleşme için çalışan Yogin bunu hem keyif hem de özgürlük veren Kundalini Yoga aracılığıyla yapar. Kundalini'yi uyandırdığı her merkezde mutluluğun özel bir formunu deneyimler ve özel güçler kazanır. Onu beyin merkezindeki Şiva'ya taşıyarak, doğası gereği Kurtuluş olan ve kalıcı olarak kurulduğunda ruhun ve bedenin gevşemesi üzerine Kurtuluşun kendisi olan Yüce mutluluğun tadını çıkarır.

Enerji (Sakti) kendisini statik veya potansiyel (Kundalini) dinamik (Prana olarak bedenin çalışma güçleri) olmak üzere iki biçimde kutuplaştırır. Tüm etkinliklerin arkasında statik bir arka plan vardır. İnsan bedenindeki bu statik merkez, Muladhara'daki (kök desteği) yılan gücünün merkezidir.

Bu statik Sakti, Pranayama ve diğer Yogik süreçlerden etkilenir ve dinamik hale gelir. Böylece tamamen dinamik olduğunda, yani Kundalini Sahasrara'da Şiva ile birleştiğinde bedenin kutuplaşması çöker. İki kutup tek bir kutupta birleşmiştir ve Samadhi denilen bilinç durumu vardır. Kutuplaşma elbette bilinçte gerçekleşir. Beden aslında başkalarının gözlem nesnesi olarak varlığını sürdürüyor. Organik yaşamını sürdürüyor. Ancak insanın kendi bedeni ve diğer tüm nesneler hakkındaki bilinci geri çekilmiştir, çünkü zihin onun bilinci söz konusu olduğunda durmuştur, işlev kendi zeminine yani Bilinç'e çekilmiştir.

Kundalini Sakti uyandığında, içeriği yalnızca uyuduğu sürece korunan dünya bilincini ayakta tutan statik bir güç olmaktan çıkar; ve Kundalini bir kez harekete geçtiğinde, Siva Bilinciyle veya formlar dünyasının ötesindeki vecd bilinciyle birliğe ulaşmak için Bin Yapraklı Lotus'taki (Sahasrara) diğer statik merkeze çekilir. Kundalini uyuduğunda insan bu dünyaya uyanır. Kadın uyandığında uyur, yani dünyaya dair tüm bilincini kaybeder ve nedensel bedene girer. Yogada formsuz bilincin ötesine geçer.

*Kundal'ı Uyandırmak için Pranayama:içindeK.Ben*Aşağıdakileri uyguladığınızda, şuna konsantre olun: Muladhara Çakra, üçgen şeklinde olan ve Kundalini Sakti'nin merkezi olan omurganın tabanında yer alır. Sağ baş parmağınızla sağ burun deliğini kapatın. Yavaşça 3 Om sayana kadar sol burun deliğinden nefes alın. Prana'yı atmosferik havayla çizdiğinizi hayal edin. Daha sonra sağ elinizin küçük ve yüzük parmaklarıyla sol burun deliğini kapatın. Daha sonra nefesinizi 12 dakika tutun

Oms. Akımı omurganızdan aşağıya doğru üçgen nilüfere, Muladhara Çakraya gönderin. Sinir akımının Lotus'a çarptığını ve Kundalini'yi uyandırdığını hayal edin. Daha sonra 6 Om'a kadar sayarak sağ burun deliğinden yavaşça nefes verin. Aynı birimleri kullanarak, aynı hayal gücü ve duyguyla yukarıda belirtildiği gibi işlemi sağ burun deliğinden tekrarlayın. Bu Pranayama Kundalini'yi hızla uyandıracak. Sabah 3 defa, akşam 3 defa yapın. Gücünüze ve kapasitenize göre sayıyı ve süreyi yavaş yavaş ve dikkatli bir şekilde artırın. Bu Pranayama'da Muladhara Çakra üzerindeki konsantrasyon önemlidir, eğer konsantrasyon derecesi yoğunsa ve Pranayama düzenli olarak uygulanırsa Kundalini hızla uyanacaktır.

KUNDALINI PRANAYAMA

Bu Pranayama'da Bhavana, Puraka, Kumbhaka ve Rechaka arasındaki orandan daha önemlidir.

Padma veya Siddha Asana'da doğuya veya kuzeye bakacak şekilde oturun.

Zihinsel olarak Sat-gurunun nilüfer ayaklarına secde ettikten ve Tanrı ve Guru'yu öven Stotraları okuduktan sonra, kolayca Kundalini'nin uyanmasına yol açacak olan bu Pranayama'yı yapmaya başlayın.

Hiç ses çıkarmadan derin bir nefes alın. Nefes alırken Muladhara Çakrada uykuda olan Kundalini'nin uyandığını ve Çakradan Çakraya yükseldiğini hissedin. Puraka'nın sonunda Kundalini'nin Sahasrara'ya ulaştığına dair Bhavana'yı söyleyin. Çakra'nın Çakra'dan sonra görselleştirilmesi ne kadar canlı olursa, bu Sadhana'daki ilerlemeniz o kadar hızlı olacaktır.

Nefesinizi kısa bir süre koruyun. Pranava'yı veya Ishta Mantra'nızı tekrarlayın. Sahasrara Çakraya konsantre olun. Kundalini Ana'nın Lütfuyla ruhunuzu saran cehalet karanlığının dağıldığını hissedin. Tüm varlığınızın ışık, güç ve bilgelik tarafından kaplandığını hissedin.

Şimdi yavaşça nefes verin. Ve nefes verirken Kundalini Sakti'nin yavaş yavaş Sahasrara'dan Çakra'dan Çakra'ya, Muladhara Çakra'ya indiğini hissedin.

Şimdi işleme yeniden başlayın.

Bu harika Pranayama'yı yeterince övmek imkansızdır. Mükemmelliğe çok çabuk ulaşmayı sağlayan sihirli değnektir. Birkaç günlük uygulama bile sizi olağanüstü görkemine ikna edecektir. Bugünden, tam şu andan başlayın.

Allah size mutluluk, mutluluk ve ölümsüzlük versin.

LAMBİKA YOGA

Khechari Mudra'nın uygulaması Lambika Yoga'dır. Mudra tekniği aşağıda açıklanmaktadır. Bu Mudrayı uygulayan kişi ne aç ne de susuz kalacaktır. Gökyüzünde yürüyebilir. Bu Yoga zorluklarla kuşatılmıştır.

Bu çok zor bir Yogadır. Bu Yoga'yı uzun süre uygulayan ve tam başarıya ulaşan gelişmiş bir Yogi Guru'nun gözetiminde öğrenilmesi gerekir.

Yogiler tarafından gizli tutulur. Büyük Siddhiler veya güçler verir. kontrol etmek büyük bir yardımcıdır. akıl.

Bu Mudra'da başarıya ulaşan kişi ne aç ne de susuz kalacaktır. Prana'sını oldukça kolay bir şekilde kontrol edebilir.

Khechari Mudra, Yoni Mudra veya Shanmukhi Mudra, Sambhavi Mudra, Asvini Mudra, Maha Mudra ve Yoga Mudra önemli Mudralardır. Bu Mudralar arasında Khechari Mudra en başta gelir. Mudraların kralıdır. Mudra mühür anlamına gelir. Zihni ve Prana'yı mühürler. Zihin ve Prana bir Yoginin kontrolü altına girer.

Khechari Mudra iki önemli Kriyas'tan oluşur: Chhedan ve Dohan.

Dilin ön kısmının (frenum lingua) alt kısmı haftada bir kez keskin bir bıçakla bir saç teli kadar kesilir. Daha sonra üzerine zerdeçal tozu serpilir. Bu birkaç ay devam eder. Bu Chhedan.

Daha sonra Yoga öğrencisi dile tereyağı sürer ve onu her gün uzatır. Dilini, ineğin memesini sağma işlemine benzer şekilde çeker. Bu Dohan.

Dil yeterince uzun olduğunda (burnun ucuna değmelidir) öğrenci dili katlar, geri alır ve burun deliklerinin arka kısmını kapatır. Şimdi oturup meditasyon yapıyor. Nefes tamamen durur.

Bazıları için dilin kesilmesi ve uzatılması gerekli değildir. Uzun bir dille doğarlar.

Bu Mudra'da mükemmelliğe ulaşan kişi gökyüzünde yürüyen biri olur. Kraliçe Chudala bu Siddhi'ye veya güce sahipti.

Saflığa ve diğer ilahi erdemlere sahip olan, arzu, açgözlülük ve şehvetten arınmış, tarafsızlık, ayrımcılık ve özgürleşmeye yönelik güçlü bir istek veya özlemle donatılmış olan kişi, bu Mudra'nın uygulanmasından fayda görecektir.

Mudra, Yogi'nin kendisini toprağın altına gömmesine yardımcı olur.

YOGA—I

Yoga, kişisel kültürün mükemmel bir pratik sistemidir. Yoga kesin bir bilimdir. Bedenin, zihnin ve ruhun uyumlu gelişimini hedefler. Yoga, duyuların nesnel evrenden uzaklaşması ve zihnin bu evrende yoğunlaşmasıdır. Yoga ruhta veya ruhta sonsuz yaşamdır. Yoga zihni ve onun değişikliklerini kontrol etmeyi amaçlar. Yoganın yolu, kapısı kalbiniz olan içsel bir yoldur.

Yoga zihnin, duyuların ve fiziksel bedenin disiplinidir. Yoga, vücuttaki ince kuvvetlerin koordinasyonuna ve kontrolüne yardımcı olur. Yoga mükemmelliği, huzuru ve sonsuz mutluluğu getirir. Yoga işinizde ve günlük yaşamınızda size yardımcı olabilir. Yoga uygulayarak her zaman zihinsel sakinliğe sahip olabilirsiniz. Rahat bir uyku çekebilirsiniz. Artan enerjiye, dinçliğe, canlılığa, uzun ömre ve yüksek sağlık standardına sahip olabilirsiniz. Yoga, hayvani doğayı ilahi doğaya dönüştürür ve sizi ilahi ihtişamın ve görkemin zirvesine çıkarır.

Yoga uygulaması duygularınızı ve tutkularınızı kontrol etmenize yardımcı olacak, ayartmalara direnme ve rahatsız edici unsurları zihninizden uzaklaştırma gücü verecektir. Zihninizi daima dengeli tutmanızı ve yorgunluğunuzu gidermenizi sağlayacaktır. Size huzur, sakinlik ve harika bir konsantrasyon kazandıracak. Rab ile birlik kurmanızı ve böylece *zirve ikramiyesi* varoluşun.

Yogada başarıya ulaşmak istiyorsanız, tüm dünyevi zevkleri bırakıp Tapas ve Brahmacharya'yı uygulamanız gerekecek. Zihninizi ustalıkla ve incelikle kontrol etmeniz gerekecek. Bunu engellemek için mantıklı ve akıllı yöntemler kullanmanız gerekecek. Eğer güç kullanırsanız daha çalkantılı ve yaramaz hale gelecektir. Zorla kontrol edilemez. Giderek daha fazla atlayacak ve uzaklaşacaktır. Zihni zorla kontrol etmeye çalışanlar, öfkeli bir fili ince ipek bir iple bağlamaya çalışanlar gibidir.

Yoga uygulaması için bir Guru veya eğitmen vazgeçilmezdir. Yoga yolunda aday, alçakgönüllü, sade, nazik, incelikli, hoşgörülü, merhametli ve nazik olmalıdır. Psişik güçlere sahip olma merakınız varsa Yoga'da başarıya ulaşamazsınız. Yoga altı saat bağdaş kurup oturmak, nabzı, kalp atışını durdurmak, bir hafta, bir ay kendini toprağın altına gömmek değildir.

Kendine yeterlilik, küstahlık, gurur, lüks, isim, şöhret, kendine güvenen doğa, inatçılık, Üstünlük düşüncesi, şehvetli arzular, kötü arkadaşlıklar, tembellik, aşırı yemek, aşırı çalışma, çok fazla karışmak ve çok fazla konuşmak Yoga yolundaki engellerden bazılarıdır. Hatalarınızı özgürce kabul edin. Tüm bu kötü özelliklerden kurtulduğunuzda, Samadhi veya birlik kendiliğinden gelecektir.

Yama ve Niyama'yı uygulayın. Padma veya Siddhasana'da rahatça oturun. Nefesinizi kısıtlayın. Duyuları geri çekin. Düşünceleri kontrol edin. Yoğunlaşmak. Meditasyon yapın ve Asamprajnata'ya veya Nirvikalpa Samadhi'ye (Yüce Benlik ile birlik) ulaşın.

Yoga uygulayarak parlak bir Yogi olarak parlamanızı dilerim. Sonsuzluğun mutluluğunu yaşamanız dileğiyle.

YOGA-II

Yoga öncelikle bir kişisel kültür sürecidir. Amacı ruhsal mükemmelliğe veya Kendini gerçekleştirmeye ulaşmaktır. Yoga süreci fiziksel organların, nefesin, zihnin ve duyuların kontrolüyle ilgilidir.

Yoga uygulaması zengin ve dolu bir yaşam sunar. Aslında saf ve sağlıklı bir yaşam sürmenin bilimidir.

Kendini sınırlama, zihinsel denge, doğruluk, şefkat, saflık ve bencillikten arınma uygulaması Yoga sürecini oluşturur.

Asana, Pranayama, Bandha ve Mudra uygulamaları da Yoga sürecini oluşturur.

Fiziksel olarak güçlü ve zihinsel olarak sağlıklı insanlardan oluşan bir ulus elbette büyük olabilir.

Beden eğitimi erken yaşta başlamalıdır. Hem beden hem de zihin eğitilmeli. Egzersizler hem dinlenmeyi hem de fiziksel ve zihinsel gelişimi sağlamalıdır.

Asanalar kasları esnek tutar, omurgayı esnek tutar, zihinsel yetileri, akciğer kapasitesini geliştirir, iç organları güçlendirir ve uzun ömür verir.

Sirshasana beyni geliştirir, iyi bir hafıza kazandırır ve beyin kutusundaki ekstra kan dolaşımı sayesinde görme ve işitme kapasitesini geliştirir.

Sarvangasana tiroid bezini geliştirir, akciğerleri ve kalbi güçlendirir ve omurgayı elastik hale getirir.

Bhujangasana, Salabhasana ve Dhanurasana bağırsakların peristaltik hareketini arttırır, kabızlığı giderir ve karın hastalıklarını iyileştirir.

Viparitakarani Mudra ve Paschimottanasana, pelvik kasları ve pelvik organları güçlendirir. Sindirim sistemini iyileştirirler. Agnisara Kriya, Uddiyana Bandha ve Mayurasana da sindirime yardımcı olur ve iştah açar. Ardha-matsyendrasana iştah açıcıdır. Ardha-matsyendrasana karaciğer ve dalağa faydalıdır.

Dhanurasana'da bir yandan diğer yana yuvarlanmak çok iyi bir karın masajı sağlar. Matsyasana akciğerlerin, beynin ve gözlerin gelişimine iyi gelir; aynı zamanda omurganın üst kısmını da güçlendirir. Savasana bedeni ve zihni rahatlatır, mükemmel bir duruş ve dinlenme sağlar.

Kadınlar ve çocuklar (yedi yaş üstü) Asana uygulamaktan muaf değildir.

Her Asana yalnızca bir veya iki dakika uygulanmalıdır, ancak bu süre, yetkili bir öğretmenin tavsiyesi doğrultusunda kademeli olarak sınırlı bir süreye kadar uzatılabilir.

Pranayama dinçlik, canlılık ve uzun ömür bahşeder. Akciğerleri geliştirir ve göğüs kaslarını güçlendirir.

İlk önce derin nefes alma ve nefes verme alıştırması yapın. Daha sonra nefesinizi rahatça mümkün olduğu kadar tutmaya çalışın. Sabahın erken saatlerinde birkaç tur derin nefes egzersizi yapın.

Kışın Bhastrika Pranayama, yazın ise Sitali ve Sitkari antrenmanı yapın.

Pranayama'nın hafif uygulaması, herhangi bir diyet düzenlemesine veya herhangi bir özel koşula ihtiyaç duymaz. yaşamak.

Asla kendinizi zorlamayın. Sağduyunuzu kullanın. Önemli bir fayda bulursanız uygulamaya devam edin. Herhangi bir rahatsızlık varsa uygulamayı bırakın ve uygun rehberlik isteyin.

Zihninizi dış nesnelerden uzaklaştırın ve dikkatinizi belirli bir nesne veya konuya odaklamaya çalışın. Om sembolüne veya bir Avatara ya da bir azizin resmine odaklanın.

Uğurluluk, kutsallık, barış, kutsallık, lütuf, ılımlılık, asalet, samimiyet ve özveri gibi ilahi nitelikler üzerinde meditasyon yapın. Bu nitelikleri günlük yaşamınızda geliştirmeye çalışın. Daima doğruyu konuşun. İyi kalpli ol.

Bağımsızlık ve egosuzluk hayatını yaşayın. Duygularınızı kontrol etmeye çalışın. Dürtülerinizi dizginlemeye çalışın. Baskın olmayın. Alçakgönüllü, kibar ve nazik olun. Başkasının refahını kıskanmayın. Kötümser olma. Başkalarının pahasına müreffeh veya ünlü olmaya çalışmayın.

Sebeplerinizi analiz edin. Düşüncelerinizi inceleyin. Şeylerin doğasını araştırın. Dünyanın sahte parıltısının peşinden koşmayın. Kendinizi kısıtlayın. Eğer bir başkasına yardımcı olabilecekseniz, kişisel rahatlık ve lükslerden vazgeçin. Her zaman temel, ilahi doğanızı hatırlayın.

Bu Yoga'nın sürecidir.

İDEAL YOGA

Bazı Yoga öğrencileri, yalnızca havada uçabilen, suda yürüyebilen ve benzeri mucizeler gerçekleştirebilen kişiye Yogi denilebileceğini düşünürler. Bu üzücü bir hata. Huzurlu olmak, sakin olmak, sevinç yaymak, Tanrı'yı idrak etmek için yoğun bir arzuya sahip olmak, hizmet ve bağlılık ruhuna sahip olmak, kendi kendini kontrol etmek; bu gerçek Yoga'dır. Havada uçmak yoga değildir. İnsan doğuşuna kavuştuktan sonra neden kuş gibi uçmayı arzulasın ki? Herkese hizmet etmeye istekli bir kalbe ve tüm ilahi erdemlere sahip olma arzusuna sahip olmalısınız. Bu Yogadır.

İdealiniz iyi olmak, iyilik yapmak olmalıdır. Sahip olduklarınızı başkalarıyla paylaşmaya her zaman istekli olun.

Kutsal yazılar hakkında bilgi sahibi olmalı, öğretmeninize, azizlere ve bilgelere bağlılığa sahip olmalısınız. Nirvikalpa Samadhi'ye bile gerek yok. Neden kendinizi birleştirmek istiyorsunuz?

Mutlak mı? Küçük bir bireysellik perdesine sahip olun ve burada Nityasiddhalar olarak hizmet edin. İlahi niteliklere sahip olun ve bu dünyada ilahi bir varlık olarak hareket edin. Güçlere talip olmayın. Güçler kendiliğinden gelecektir. Tüm asil erdemlere sahip olun. Kin ve nefretten uzak olun. Başkalarını kendi örneğinizle yükseltin.

Rishilerin mesajını yayın. Doğru bir hayat sürün. Doğruyu söyle. Anneye Tanrı gibi, babaya Tanrı gibi, öğretmene Tanrı gibi, misafire Tanrı gibi ibadet edin. Vermek; ama alçakgönüllülükle verin. İyi niyetle verin. Sevgiyle verin.

Herkesin kalbinde ikamet eden tek bir ebedi Atma, tek bir evrensel Bilinç vardır.

Bunu özlemle, feragatle, konsantrasyonla, arınmayla gerçekleştirin.

Öfkeyi kontrol et. Yanlış anlaşılma nedeniyle sinirlenmeyin. Herkesi anlamaya çalışın. Başkalarının duygularını anlayın. Ayı hakareti. Ayı yaralanması. Her zaman herkesin refahına niyet edin—*Sarvabhutahite oranı.H*Bunları pratik etmelisiniz; sadece Brahmasutraları ve Upanişadları çalışmakla kalmayın. Upanişadlar, arınma yoluyla, Hizmet yoluyla kalbinizden gelmelidir.

Özverili hizmet bu dünyadaki en yüksek şeydir. Hizmet sizi ilahi yapacaktır. Hizmet ilahi yaşamdır. Hizmet, Tanrı'daki sonsuz yaşamdır. Hizmet size Kozmik Bilinç verecektir; özverili, bağlılıksız Hizmet. Ama kimse hizmet etmek istemiyor! Herkes başkalarından hizmet almak ister. Egoyu öldürmek zorunda kalacaksın. Onu toz haline getirmeniz, toz haline getirmeniz gerekecek. Kemiklerinizden yağ çıkarıp altı ay boyunca yakmanız gerekecek. Kendini gerçekleştirme yolunda ilerlemek için yapılan çaba budur.

İyi ol; iyi yap. Bu, dünyadaki tüm kutsal kitapların ve peygamberlerin öğretilerinin özüdür. İçsel yaşamı isteyenler çok azdır. Herkes mutluluğa susamış ama mutluluğu nereden bulacaklarını bilmiyorlar. Onu zenginlikte ve maddi malda ararlar. Maya akıllıdır. İnsanların Atman'daki içsel yaşamın mutluluğunu tatmasına asla izin vermez. Onun gücüyle yanılgıya düşen insan, aşkın bir alemin, duyuların ötesinde hiçbir şeyin olmadığını düşünür. "Ye, iç, eğlen" artık hayatın mottosu haline geldi. Tanrı âlemine giden yol yalnızca İlahi Lütuf sahibi olanlara açıktır.

Hepinizin Yoga'nın gerçek anlamını bilmesini ve yaşamınızı Atma Bhava ile insanlığa özverili hizmet ve tüm ilahi erdemlerin geliştirilmesi üzerine kurmanızı dilerim. Hepinizin kalıcı arzuları olsun. Derin meditasyon yapın ve Kendini gerçekleştirmeye ulaşın. Hepiniz Nityasiddhalar olarak parlasın, etrafınıza neşe ve huzur saçsın.

YOGA ÖĞRENCİLERİ İÇİN 10 EMİR

1. Asanaları ve Pranayama'yı sabahın erken saatlerinde veya yemekten üç saat sonra uygulayın.

2. Uygulamaya başlamadan önce Guru'ya ve Tanrı'ya dua edin.

3. Sattvic yiyecekleri alın, çay gibi sıcak, keskin, ekşi yiyecek ve uyarıcı maddelerden kaçının. kahve vb.

4. Temiz bir odayı kilit altında tutun; iyi havalandırılmış, serin ve böceklerden arındırılmış olmasına izin verin ve diğer rahatsızlık kaynaklarından.

5. Brahmacharya'yı sıkı bir şekilde gözlemleyin; gereksiz konuşmalardan kaçının.

6. İsteklerinizi azaltın. Memnuniyeti geliştirin.

7. Uygulamadan önce banyo yapın; eğer bu mümkün değilse, önce yıkanın ve en azından banyo yapın antrenmandan yarım saat sonra.

8. Yüzü Doğuya veya Kuzeye dönük olarak oturun.

9. Uygulamanızda düzenli ve sistematik olun.

10. Her bakımdan Gurunuza kesin olarak itaat edin.

YOGA VE TÜKETİMİ

Yoga, bireysel ruhu Yüce Ruh ile birleştirme sanatıdır; Muladhara Çakrada hareketsiz duran Kundalini Sakti'yi Sahasrara Çakradaki Siva ile birleştirme sanatıdır. Geleneksel olarak bu hedefe ulaşmaya yardımcı olan tüm uygulamalara Yoga denir.

Vedanta, bireysel ruhun beş kılıfla sarıldığını söylüyor: Annamaya Kosha (kaba beden), Pranamaya Kosha (hayati kılıf), Manomaya Kosha (zihin), Vijnanamaya Kosha (akıl) ve Anandamaya Kosha (mutluluk kılıfı veya Benliği anında perdeleyen cehalet) ve yaşamın amacına, yani Kendini gerçekleştirmeye, beş kılıfın reddedilmesi ve cehalet perdesinin delinmesiyle ulaşılır.

Vücudun belirli bir bölümünü veya organını ne zaman tamamen sağlıklı sayarız? O organın farkına varmadığımız zaman. Kulak, o organın varlığından haberimiz olmadığında mükemmel bir sağlıktadır; eğer acı varsa onun varlığının bilincindeyizdir. Dolayısıyla beş kılıfın aşılması için hepsinin belalardan arınmış olması gerekir. Yoga bunu yapmanıza yardımcı olur.

Hatha Yoga ve Asanaların arındırıcı Kriyaları bedenin sağlığını sağlar ve onu özgürleştirir rahatsızlıklardan. Pranayama hayati kılıfı canlandırır. Pratyahara (zihin ışınlarının geri çekilmesi ve onların dışarı doğru akmasının engellenmesi) ve Dharana (konsantrasyon) zihni güçlendirir. Meditasyon, akıl ve sezginin mutlu bir karışımını sağlar; ve Yogi'nin zekası sezgisel hale gelir. Samadhi cehalet perdesini delerek ruhu aydınlatır ve Öz'ü ortaya çıkarır. Bu Yoga'dır, çok yönlü kişisel kültürün mükemmel sistemi.

Ama hiç kimse gemiyi hazırlamadan bu asil girişime girişemez. Yama-Niyama veya doğru davranış kuralları bunu sağlar. Duygularını kontrol edemeyen, dürüst, nazik, şefkatli ve saf olmayan biri Sadhana'da ilerleme kaydedemez. Enerji vücudunun tüm yollarından dışarı sızıyor. Hayati kılıfı zayıflamış. Zihni tamamen dışa dönüktür. Zekası donuktur. Ruhu yoğun bir karanlığa bürünmüştür. Böyle bir adam için meditasyon yalnızca bir rüyadır. Bu nedenle tüm ruhsal adayların şunu yapmaları konusunda ısrar ediyorum:—

1. Kendini arındırmak ve geliştirmek için Nishkama Karma Yoga'ya katılın.
erdemler; Ve

2. O'nun Lütfunu kazanmak için mümkün olduğu kadar çok Japa uygulayın.

Bu ikisine (Karma Yoga ve Bhakti Yoga) fazla vurgu yapılamaz.

Duyular kontrol altına alınıp kalp arındırıldığında, zihnin kontrolü, ışınların yoğunlaşması ve meditasyon çok kolaylaşır. Adayın Sadhana'nın iki büyük sloganını hatırlaması iyi olur:

(a) Abhyasa (amansız, yoğun, kesintisiz, düzenli ve sistematik uygulama),

(b) Vairagya (tarafsızlık, her türlü şehvetli zevkten tiksinme, nesnelere bağlanmama) duyular).

Aday bu ikisinde ne kadar gelişirse, o kadar başarılı olur.*w* M*A*ind*t'ye* *meditasyon yapmak*. Meditasyonda neşe olacak. Zihin meditasyon dönemini sabırsızlıkla bekleyecektir. Bu durum yoğunlaştığında zihin sürekli meditasyon halinde olacaktır. Elleriniz günün işiyle meşgulken, zihniniz mutlulukla dünyadan kopacak, duyuların ve duyu nesnelerinin oyununa -Sakshi-Bhava- huzur içinde tanıklık edecek. Bu duruma yerleştiğinizde kusursuz bir Yogi olursunuz. Sadece oturup gözlerinizi kapatmanız yeterli; anında beş kılıfı aşacak ve Yüce Ruh'ta birleşeceksiniz. Eylemleriniz İlahi İradeye uygun olacaktır. Akıl, zihin ve beden gibi insanüstü güçlere sahip olacaksınız. Asla yorgun, sıkıcı veya depresif olmayacaksınız. Sözleriniz yaşamı dönüştürecek güce sahip olacak. Kalbiniz insanlığa karşı şefkat ve sevgiyle dolu olacak ve tüm insanlık size doğru çekilecek. Manevi bir mıknatıs olacaksınız. Bir Yogi, bilge ve Jivanmukta olarak parlayacaksınız. Özgürleştin. Hedef budur.

Tanrı seni korusun.

ZİHNİN KADEMELİ YÜKSELİŞİ

Çakralar, yaşam gücü olarak Shakti'nin merkezleridir; başka bir deyişle bunlar, Pranavayu'nun canlı bedende tezahür ettirdiği Pranashakti'nin merkezleridir; bunlara başkanlık eden Devatalar, bu merkezler formunda tezahür eden Evrensel Bilincin isimleridir. Çakralar kaba duyularla algılanamaz. Düzenlenmesine yardımcı oldukları canlının bedeninde hissedilseler bile, ölüm anında organizmanın parçalanmasıyla birlikte yok olurlar.

Zihnin saflığı Yoga'da mükemmelliğe yol açar. Başkalarıyla uğraşırken davranışlarınızı düzenleyin. Başkalarına karşı kıskançlık duygusu taşımayın. Şefkatli olun. Günahkarlardan nefret etmeyin. Herkese karşı nazik olun. Yoga pratiğinize maksimum enerjinizi koyarsanız, Yoga'da başarı hızlı olacaktır. Özgürleşmeye ve yoğun Vairagya'ya karşı keskin bir özleminiz olmalı. Samimi ve ciddi olmalısınız. Samadhi'ye girmek için yoğun ve sürekli meditasyon gereklidir.

Temel arzuları ve tutkuları olan dünyevi bir adamın zihni Muladhara ve Svadhishthana Çakralarda veya sırasıyla anüs ve üreme organının yakınında bulunan merkezlerde hareket eder.

Eğer kişinin zihni arınırsa, zihin Manipura Çakraya veya göbek deliğindeki merkeze yükselir ve bir miktar güç ve neşe deneyimler.

Zihin daha saf hale gelirse, Anahata Çakraya veya kalpteki merkeze yükselir, mutluluğu deneyimler ve Ishta Devata'nın veya koruyucu tanrının parlak formunu görselleştirir.

Zihin son derece arındığında, meditasyon ve bağlılık yoğun ve derin hale geldiğinde, zihin Vishuddha Çakra'ya veya boğazdaki merkeze yükselir ve giderek daha fazla güç ve mutluluk deneyimler. Zihin bu merkeze ulaştığında bile alt merkezlere inme ihtimali vardır.

Yogi Ajna Çakraya veya iki kaşın arasındaki merkeze ulaştığında Samadhi'ye ulaşır ve yüce Benliği veya Brahman'ı idrak eder. Adanmış ile Brahman arasında hafif bir ayrılık duygusu vardır.

Yogi beyindeki manevi merkeze, Sahasrara Çakraya, bin yapraklı nilüfere ulaşırsa Nirvikalpa Samadhi'ye veya süper bilinç durumuna ulaşır; ikili olmayan Brahman ile bir olur. Tüm ayrılık duygusu yok olur. Bu, bilincin en yüksek düzeyi veya Yüce Asamprajnata Samadhi'dir. Kundalini Şiva ile birleşir.

Yogi, öğrencilere talimat vermek ve başkalarına iyilik yapmak için boğazın merkezine inebilir (Lokasamgraha).

KUNDALİNİ'NİN UYANIŞINA İLİŞKİN DENEYİMLER

Meditasyon sırasında ilahi görüntüler görür, ilahi kokuyu, ilahi tadı, ilahi dokunuşu deneyimler, ilahi Anahata Seslerini duyarsınız. Talimatları Tanrı'dan alırsınız. Bunlar Kundalini Shakti'nin uyandığını gösteriyor. Muladhara'da zonklama olduğunda, tüyler diken diken olduğunda, Uddiyana, Jalandhara ve Mulabandha istemsizce geldiklerinde, Kundalini'nin uyandığını bilin.

Nefes hiçbir çaba harcamadan durduğunda, Kevala Kumbhaka hiçbir çaba harcamadan kendiliğinden geldiğinde, Kundalini Shakti'nin aktif hale geldiğini bilin. Prana akımlarının Sahasrara'ya yükseldiğini hissettiğinizde, mutluluğu deneyimlediğinizde, Om'u otomatik olarak tekrarladığınızda, zihinde dünyaya dair hiçbir düşünce kalmadığında, Kundalini Shakti'nin uyandığını bilin.

Meditasyonunuz sırasında gözleriniz kaşlarınızın ortası olan Trikuti'ye sabitlendiğinde, Sambhavi Mudra çalıştığında, Kundalini Shakti'nin aktif hale geldiğini bilin. Bedeninizin farklı yerlerinde Prana titreşimlerini hissettiğinizde, elektrik şoku gibi sarsıntılar yaşadığınızda, Kundalini'nin aktif hale geldiğini bilin. Meditasyon sırasında beden yokmuş gibi hissettiğinizde, göz kapaklarınız kapanıp tüm çabalarınıza rağmen açılmadığında, sinirlerinizden aşağı yukarı elektrik benzeri akımlar aktığında bilin ki Kundalini uyanmıştır.

Meditasyon yaptığınızda, ilham ve içgörü aldığınızda, doğa size sırlarını açtığında, tüm şüpheleriniz ortadan kalkar, Vedik metinlerin anlamını açıkça anlarsınız, Kundalini'nin aktif hale geldiğini bilirsiniz. Vücudunuz hava gibi hafifleştiğinde, tükenmez bir çalışma enerjisine sahip olduğunuzda, Kundalini'nin aktif hale geldiğini bilin.

İlahi sarhoşluğa ulaştığınızda, konuşma gücünüzü geliştirdiğinizde, Kundalini'nin uyandığını bilin. Farkında olmadan farklı Asanaları veya Yoga pozlarını en ufak bir acı veya yorgunluk olmadan uyguladığınızda, Kundalini'nin aktif hale geldiğini bilin. İstemeden güzel ilahiler ve şiirler yazdığınızda, bilin ki Kundalini aktif hale gelmiştir.

YOGA'NIN ÖZLÜĞÜ

Yoga, meditasyon ve Samadhi yoluyla sonsuzlukla birleşmedir.

Bir Yogi, Karma'dan veya sebep-sonuç kanunundan, doğumlardan ve ölümlerden, zihin ve bedenin engellerinden kurtulur.

Yogi, yaşam güçleri ve zihni üzerinde mükemmel bir kontrole sahiptir. İstediği zaman kaydi hale gelebilir.

Yogi beden ve zihin disiplinini uygular. Bedeni ve zihni üzerinde kontrol sahibidir. Om üzerinde meditasyon yapıyor.

Yoga, Yogi'yi aydınlatır, yeniler ve mükemmelliğin en yüksek noktasına ulaşmasına yardımcı olur.

Eğer kişi süperbilincini uyandırırsa hiçbir sorun yaşanmayacaktır. Bu dünyada sadece sevgi, barış, uyum, birlik ve mutluluk olacak.

HAYATI UZATMAK İÇİN YOGA UYGULAYIN

Yoga uygulaması, yaşam gücünü artırarak dokuların çürümesini azaltır ve önler, sistemi bol enerjiyle doldurur.

Yoga uygulamasıyla kan bol miktarda oksijenle dolar. Beyin ve omurilik merkezleri gençleşir.

Yoga uygulamasıyla toplardamardaki kanın birikmesi durdurulur. Vücut bol miktarda enerji ile doldurulur. Beyin merkezleri ve omurilik güçlendirilir ve yenilenir. Bellek geliştirildi. Zeka keskinleşir. Sezgi geliştirildi.

Kendi bedenini tanımayan biri Yoga'da başarıya ulaşmayı nasıl umut edebilir? Önce Hatha Yoga yaparak güçlü, sağlam ve sağlıklı bir vücuda sahip olun, ardından Raja Yoga'ya geçin.

Nefes almanın insan ömrünü uzatmada önemli bir rolü vardır. Bu nedenle Pranayama'yı düzenli olarak uygulayın.

Çok hızlı nefes alan bir tavşan çok uzun yaşamaz. Ritmik nefes alma ve derin nefes alma alıştırmaları yapın.

Yoga'da yemek borusunun (Dhauti) ve midenin temizlenmesi için diş temizliği kadar basit ve etkili detaylı uygulamalar vardır.

Yoga'da (Trataka) görme kuvvetini güçlendirmeye ve burnu temizlemeye yönelik yöntemler vardır.

Aşırı kilolu, kabızlık veya hazımsızlıktan muzdarip kişiler bu Yoga uygulamasını özellikle çok faydalı bulacaktır.

Yoga uygulamasıyla insanın evrimi hızlandırılır. Yüzlerce doğumda elde edebileceğini, Yoga uygulamasıyla tek bir doğumda kazanabilir ve nihai özgürleşmeye ulaşabilir. Uzun ömürlü olabilir ve mükemmel sağlığa kavuşabilir. Yüzlerce doğumun deneyimlerini tek bir hayata sıkıştırabilir.

Basti veya Yoga-lavman uygulayan kişi hiçbir zaman kabızlık veya diğer karın rahatsızlıklarından muzdarip olmaz.

YOGA'DA MÜKEMMELLİK

Bir Yogi yaşam akımlarını duyulara doğru ve duyulardan değiştirebilir. Prana'yı ve zihni Sahasrara'ya veya başın tepesindeki bin yapraklı nilüfere götürür. Samadhi'ye girer. O dünya için öldü. Süperbilinci veya Nirvikalpa Samadhi'yi deneyimliyor. O, Rabbiyle mutlu bir birliktelik içindedir.

Savikalpa Samadhi zamana ve değişime tabidir. Gören, gören ve görülen Triputi vardır; veya bilen, ilim ve bilinebilir. Prakriti veya maddeyle bir bağlantı var. Savikalpa Samadhi nihai özgürleşmeyi sağlayamaz. Bu aynı zamanda Nirvikalpa Samadhi'ye de engeldir. Aday sahte bir tatmin duygusuna kapılır ve meditasyonunu veya Sadhana'sını durdurur. Dolayısıyla bu, nihai veya daha yüksek gerçekleşmenin önünde bir engeldir. Nirvikalpa Samadhi tek başına tüm Samskaraları ve Va'yı yakabilir *içindesiz* ve Ö.S Savikalpa Samadhi tüm Samskaraları ve Vasanaları yok edemez. Savikalpa Samadhi'de Yogi'nin yaşam gücü veya Prana'sı vücuttan çekilir. Vücut ölü, hareketsiz ve katı görünüyor. Solunum durdurulur. Bedensel durumunun veya askıya alınmış nefesinin farkındadır.

Nirvikalpa veya Nirbija Samadhi zamansızdır, değişmez. Bu Samadhi'nin en yüksek halidir.

ÇİFT BİLİNÇ

Nirvikalpa Samadhi'de Yogi'nin bilinci mutlak bilinçle birleşir. Bedensel bir takıntı yoktur. Sıradan uyanık bilincinde, dünyevi görevlerin ortasında bile, yüce bilinçle birlik içindedir. Çifte bilince sahiptir.

Karganın bir göz küresi vardır, ancak iki yuva vardır. Gözbebeklerini önce bir yuvaya, sonra diğer yuvaya çevirir. Öyle bile olsa Yogi çifte bilince sahiptir.

KESİN BAŞARI İÇİN AKILLI REHBERLİK

Yoga uygulaması kademeli ve adım adım olmalıdır. Aşırılıklardan kaçınılmalıdır. Ani ve şiddet içeren yöntemlere başvurulmamalıdır. Sağduyu Yoga'nın önemli bir parçasıdır. Cesaret de aynı derecede önemlidir.

Dönek fikirlilik Yoga yolunda işe yaramaz. Kararsızlık ve salınım ilerlemeyi geciktirecek ve durgunluğa yol açacaktır.

Yavaş yavaş düşünün ve bir yöntem seçin; bir yöntem seçin ve ona bağlı kalın ve bunda sürekli ısrar edin. Bu Nishtha gerekli.

Kuyu kazan adamın bir ayağını buraya, bir ayağını oraya, birkaç ayağını başka bir yere, sonra da dörtte birini kazmaması gerekir. Bunu yaparsa elli yeri kazsa da su bulamaz. Bir nokta seçildikten sonra aynı yeri kazması gerekir ve suya ulaşacaktır. Yoga'da da aynı şekilde, tek öğretmen, tek yol, tek yöntem, tek usta, tek fikir ve tek odaklı inanç ve bağlılık; bunların hepsi ruhsal yaşamda başarının sırrını oluşturur.

YOGA ASANALARIN UYGULAMASI

1. Yoga Asanalarının uygulanması hastalıkların önlenmesine ve yüksek standartların korunmasına yardımcı olur. sağlık, güç ve canlılık. Birçok hastalığı tedavi eder.

2. Daha yüksek entelektüel ve ruhsal kazanıma yardımcı olur ve koordineli bir gelişim sağlar. Tüm insanlar için sağlık sistemi.

3. Canlıların sayısı kadar Asana vardır.

4. Siddha, Padma, Svastika, Sukha — dört ana meditasyon duruşudur.

5. Sirshasana, Sarvangasana, Halasana, Paschimottanasana—mükemmel sağlık verir ve birçok hastalığı tedavi eder.

6. Asanaların uygulanmasına her zaman Pranayama ve Mantra Japa eşlik eder.

7. Diyette ölçülü olmak ve Brahmacharya'ya uymak,
Asanaların uygulanmasından maksimum fayda. Bir Yogi her zaman korkudan, öfkeden, tembellikten, çok fazla uyumaktan veya yürümekten, çok fazla yemek yemekten veya oruç tutmaktan kaçınmalıdır.

8. Asanaların uygulanmasında düzenlilik çok önemlidir.

9. Yüzlerce insan Yoga Asanaları uygulamasından gerçek fayda elde etti.

10. Avrupa ve Amerika'da bile pek çok kişi Yoga Asanaları uygulamasını benimsemiştir.

11. Batı'da ve Hindistan'da, Hong Kong'da, Endonezya'da, Avustralya'da Çeşitli Yoga Okulları Danimarka, Hollanda, Asanaların tedavi edici değerini kanıtlayan bir kayıt gösteriyor.

12. Yoga Asanaları üzerine birçok kitap yazdım: 1. Yoga Asanaları, 2. Hatha Yoga, 3. Yoga. Ev Egzersizleri, 4. Yoga Yoluyla Işıldayan Sağlık, 5. Yoga Öğrencilerine Pratik Rehber; ve 1. Yogaya Kolay Adımlar, 2. Günlük Yaşamda Yoga, 3. Yogada Pratik Dersler vb. gibi diğer birçok kitap, Yoga Asanaları ve Pranayama dersleri içerir.

13. Bu sistemin hiçbir maliyeti yoktur. Ucuzdur. Basit. Şunlar için özel olarak uygundur: tüm dünyanın insanları.

14. Kadınlar bile bunu kendileri için büyük avantaj sağlayacak şekilde uygulayabilirler. Yaşı ne olursa olsun hepsi Yoga Asanaları uygulamalarına katılabilirsiniz.

15. Yoga Asanalarının faydaları tüm aileye sağlanmalıdır.
dünya. Doktor faturaları kaydedilebilir.

16. Ahlak kültürü, ilahi erdemlerin uygulanması, sıkı bir zihin disiplini, manevi Bütünsel mükemmelliğe ulaşmak için kültür ve meditasyon da çok gereklidir. Asanalar ve Pranayamalar Yoganın sadece bir parçasıdır.

SÖZLÜK

ABHYASA—Manevi uygulama.
Abhyasin—Uygulayıcı.
Acharya—Öğretmen; Öğretmen. Adhara—
Temel; destekleyen taban. Adhikarin—
Nitelikli kişi.
Adhyatmic—Atman'a ait. Agni—
Ateş.
Ahankara - Egoizm.
Ajna Çakra—Kaşlardaki manevi merkez.
Ajnana—Cehalet.
Akasa—Eter.
Akhanda—Kırılmamış.
Anahata Çakra—Kardiyak pleksus.
Ananda—Mutluluk; mutluluk; konfor.
Antahkarana—Dörtlü iç organlar, yani Manas, Chitta, Buddhi ve Ahankara.
Anubhava—Deneyim.
Asana—Koltuk; duruş.
Avidya—Cehalet.

BAHİH—Dışarıdan; harici.

Basti—Tıkanmış bağırsaklar için arındırıcı egzersiz. Bhakta — Adanmış.
Bhakti—Adanmışlık.
Bhava—Duygu.
Bheda—Fark; delici. Bhrumadhya-Kaşların
arasındaki boşluk. Bhuta Siddhi—Elementler
üzerinde kontrol.
Brahmachari—Bekar.
Brahmacharya—Bekarlık.
Brahmamuhurta—Saat 3'ten 6'ya kadar olan süre Yoga-Abhyasa'ya
yöneliktir. Brahmarandhra: Başın tepesindeki bir açıklık.

CHAITANYA—Bilinç. Çakralar — Sushumna
Nadi'deki manevi merkezler. Chandra-Nadi—Ay
akışı; Ida'nın diğer adı. Chit—Bilgi.

Chitta—Bilinç.

DANA—Hayırseverlik.
Darshana — Röportaj.
Deha—Fiziksel beden.
Dharana—Konsantrasyon.
Dhauti—Mideyi temizleme egzersizi. Dikşa—
Başlangıç.
Dosha—Hata; kirlilik.
Drishti—Görme.
Duhkha— Sefalet; ağrı.
Dvesha—Nefret; itme.

GRIHASTHA—Ev sahibi.
Granthi - Düğüm.
Gulma - Kronik gastrit.
Guru—Manevi eğitmen.

ICCHA—Arzu.
Ida—Sushumna'nın sol tarafında koşan Nadi.
Indriyas—Duyular.

JADA—Duygusuz; cansız. Jada
Kriya—Fiziksel egzersiz. Japa—
Bir Mantranın Tekrarı. Jaya —
Ustalık.
Jiva—Bireysel ruh.
Jnana-Indriyas—Bilginin beş organı veya duyusu. yani kulak, deri, göz, dil ve burun.

KAIVALYA—İzolasyon.
Kama-Tutku, arzu.

Kanda—Tüm Nadilerin kaynağı.
Karma-Indriyas—Beş eylem organı, yani konuşma, eller, bacaklar, cinsel organlar ve anüs.
Karma—Eylem; görev.
Kaya-beden.
Kaya-Sampat—Vücudun mükemmelliği.
Krama—Düzen.
Kripa - Grace.
Kriya—Fiziksel eylem veya egzersizler.
Krodha—Öfke.
Kumbhaka - Nefesin tutulması. Kundalini—
Bedendeki gizemli güç.

LAKSHYA—Konsantrasyon nesnesi.
Laya—Çözülme.

MADHYAMA—Orta; merkez. Manana—
Yansıma veya konsantrasyon. Manas—
Zihin.
Mandala—Bölge.
Manipura—Göbekte yer alan solar pleksus.
Mantra—Kutsal sözler.
Matsarya—Kıskançlık; kıskançlık. Maya
— Yanıltıcı güç; Shakti'yi örtüyor. Mada
—Kibir; gurur.
Mitahara - Diyetin ılımlı olması.
Moha—Ek; delicesine aşk. Mokşa—
Kurtuluş; özgürleşme. Mouna—
Sessizlik yemini.
Mrityunjaya — Ölümün fatihi.
Mukti—Son mutluluk.
Mula—Kökeni; kök; temel.
Muladhara Çakra—Omurganın tabanındaki manevi merkez.

NABHI—Göbek.
Nada—Anahata Sesi.
Nadi—Prana'yı taşıyan astral tüp. Nasikagra
Drishti—Burnun ucundaki görüş. Nauli—Karın
bölgesini arındırıcı egzersiz. Neti—Burun
deliklerini temizleme egzersizi. Nididhyasana -
Derin meditasyon.
Nirguna—Biçimsiz; nitelikler olmadan.
Nishkama Karma—Bencil olmayan çalışma.
Nishtha—Sabitlik; kararlılık.
Nivritti Marga — Vazgeçmenin yolu. Niyama—
Dini kurallar; Yoganın ikinci adımı.

OJAS—Ruhsal enerji.
Oordhvareto-Yogi—Yeni ufuklar açan enerjinin yukarı doğru aktığı Yogi.

PADMA—Lotus; Çakra; pleksus için bir isim.
Parama—Yüce.
Pingala—Sushumna Nadi'nin sağ tarafında koşan Nadi. Poorna - Dolu.
Prakriti—Doğa; farklılaşmamış madde
Prana—Yaşamsal enerji.
Pranayama - Nefesin düzenlenmesi. Pratyahara—Duyuları nesnelerden uzaklaştırmak. Pratyakshatva-Doğrudan algılama.
Prema—İlahi aşk.
Prerana—İçten kışkırtma.
Puraka – Nefes alma.

RAGA—Ek.
Rajas—Tutku; hareket.
Rajasic—Tutkulu.
Rechaka – Nefes verme.
Rupa-Form.

SADHAKA—Manevi aday.
Sadhana—Manevi uygulama.
Saguna-Formlu.
Sahasrara—Baştaki ruhsal merkez.
Sakshatkara—Doğrudan algılama.
Sama—Eşit; dengeli ruh hali. Samadhi—Süperbilinç durumu. Samsara Çakra—Ölüm ve doğum çarkı. Samskara—İzlenim.

Sankalpa—Biçimlendirici irade; kararlılık.
Sattva—Saflık.
Sattvic—Saf.
Satyam—Gerçek; Brahman.
Shakti—Güç.
Shat-Karmas - Hatha Yoga'nın altı arındırıcı egzersizi, yani Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Trataka ve Kapalabhati.
Siddhalar—Mükemmel Yoginler. Siddhi—Mükemmellik; psişik güç. Sindur - Vermilyon.
Sparşa—Dokun; his.
Sraddha—İnanç.
Sravana—Srutis'in İşitilmesi.
Sthula—Fiziksel; brüt. Sukha—Mutluluk; rahat.

Sukshma—Astral; hemen göze çarpmayan.
Surya Nadi—Pingala'nın diğer adı.
Sutra—Aforizma.
Svara Sadhana—Nefesin düzenlenmesi.

TAMAS—Atalet; karanlık.
Tamasic — Donuk; tembel.
Tattva—Elementler;
Fakülte. Titiksha—Hoşgörü.
Trataka—Belirli bir noktaya bakmak. Trikala-Jnani—
Geçmişi, bugünü ve geleceği bilen kişi. Trishna—Özlem.

Triveni—Üç kutsal nehrin buluştuğu yer. Tushti
—Memnuniyet.

UNMANI AVASTHA—Yoginlerin akılsız durumu.
Uttama—Nitelikli kişi.

VAIRAGYA—Vazgeçme; tarafsızlık.
Vajra-Adamantine; firma.
Vak—Konuşma.
Vasana—Akılda kalan eylem izlenimi. Virya—Ufuk açıcı
güç; enerji.
Vishuddha - Boğazın tabanındaki laringeal pleksus.
Vritti—Zihinsel işlev.

YAMA—Yoga'nın ilk adımı.
Yatra - Hac.
Yoga—Süperbilinç durumu; Paramatma ile birlik.
Yogik—Yoga ile ilgili.
Yogin—Yoga'ya kendini adamış kişi.
Yukti—Sağduyu—duyu.